

Le guide végétarien pour les chefs

Sommaire







www.un-jour-vegetarien.fr
www.l214.com
www.vegetarisme.fr



Aujourd'hui, lundi, c'est jour végétarien !

La restauration collective a la responsabilité de repas clés dans les écoles, collèges, lycées, universités, entreprises, maisons de retraite, hôpitaux, etc. Savoir combiner équilibre et saveurs, répondre aux exigences d'hygiène et de budget sont des défis au quotidien.

En France, aujourd'hui, l'alimentation est basée en grande partie sur des produits d'origine animale, une habitude fâcheuse à plusieurs égards. Donner davantage de place aux végétaux est donc un enjeu majeur pour l'avenir.

Dans cette optique, une journée végétarienne par semaine permet :

- de réduire l'impact de notre alimentation sur l'environnement (gaz à effet de serre, algues vertes, dégâts de la surpêche, etc.) ;
- de réduire notre emprise sur les ressources en eau et notre gaspillage en terres cultivables, alors que des populations souffrent de la faim ;
- d'épargner la vie de millions d'animaux et de faire reculer la pêche et l'élevage industriels, sources de grandes souffrances pour les animaux qui en sont victimes ;
- de réduire les risques de maladies liées à la surconsommation de viande, de lutter contre l'antibiorésistance et de limiter les pathologies liées aux élevages (salmonelloses, grippes aviaire et porcine, etc.)
- de découvrir des saveurs délicieuses et des menus équilibrés à base de végétaux, dont chacun pourra s'inspirer dans ses propres pratiques culinaires.

Ce guide a pour objectif de vous aider à mettre en place un jour végétarien hebdomadaire dans votre restauration collective.
Vous y trouverez des conseils et des recettes pour une alimentation équilibrée, savoureuse et responsable. Si votre service de restauration est délégué à un prestataire extérieur, cette brochure peut servir de base de discussion sur son offre végétarienne.





Végétarien :
quelques précisions pour mettre fin aux malentendus

Un plat est végétarien lorsqu'il ne contient pas de chair animale ni de produits provenant d'animaux morts.

En d'autres termes, un plat végétarien ne contient pas :

- de viande (quel que soit le type de viande) ;
- de poisson, crustacés, mollusques ou autres animaux marins ;
- d'autres ingrédients provenant d'animaux morts tels que gélatine, bouillon de viande, présure (contenue dans de nombreux fromages), graisses comme le saindoux, huiles de poisson ou autres sous-produits de ce type.

Un plat végétarien peut-il contenir des œufs ou des produits laitiers ? Oui, mais ces produits posent les mêmes problèmes que la viande et le poisson concernant l'environnement, la santé et les conditions de vie des animaux. De plus, certains végétariens n'en consomment pas.

Le jour végétarien n'a donc pas pour vocation de remplacer le steak par une omelette au fromage ! L'idée est plutôt de favoriser les protéines végétales contenues dans les céréales et les légumineuses, de tendre vers le 100 % végétal.

Un plat est 100 % végétal lorsqu'il ne contient aucun (mais alors, aucun !) produit d'origine animale.

En d'autres termes, vous avez à votre disposition toute la richesse végétale en céréales, fruits et légumes, légumes secs, noix, graines, huiles végétales, que vous pouvez utiliser sans crainte.

Un grand avantage est que la solution 100 % végétale est à même de satisfaire tout le monde : végétariens plus ou moins stricts, exigences religieuses (hindou, kasher, hallal, etc.), intolérances aux œufs ou aux produits laitiers, etc.

Quelques remarques

- Dans la pratique, vous rencontrerez probablement des personnes qui vous affirmeront que le poisson (ou même la viande blanche) sont des aliments végétariens, mais cela n'est pas correct.

- Un plat végétarien peut contenir de l'alcool. Le fait que des produits soient avec ou sans alcool n'a pas de rapport avec le végétarisme.

- Le fait que des produits ou des plats soient bio n'a rien avoir avec le fait d'être végétarien. Un produit bio est cultivé dans un cadre déterminé de respect de l'environnement. Mais tous les produits bio ne sont pas végétariens (il existe également de la viande bio) et inversement. Dans la pratique, il est vrai qu'il existe souvent un lien : les personnes préférant la nourriture végétarienne opteront souvent pour une alimentation bio.

- La macrobiotique n'est pas assimilable au végétarisme. La viande et le poisson ne sont que très exceptionnellement présents dans l'alimentation macrobiotique, mais n'en sont pas exclus pour autant.



Pyramide de santé végétarienne

conçue sous l'égide du « Comité des praticiens pour une médecine responsable », basé aux États-Unis.

Exposition au rayonnement solaire *(au moins 15 mn par jour) pour la synthèse de vitamine D. Durant les mois de faible luminosité, l'apport en vitamine D peut être assuré en consommant des produits enrichis en vitamine D ou en se supplémentant.*

Noix et graines *(30 – 60 g par jour)*
Les noix (également la pâte à tartiner) et les graines contiennent des acides gras essentiels. Elles fournissent protéines, folates, vitamine E, métabolites secondaires, beaucoup de minéraux tels que le calcium, le magnésium, le fer et le zinc.

Fruits *(au moins 300 g/2 portions par jour)*
La consommation de fruits frais, de fruits secs et de jus de fruits constitue une excellente source de différentes vitamines, de minéraux, de métabolites secondaires et de fibres.

Produits riches en protéines (légumineuses *(1 à 2 portions par semaine) et aliments protéiques [50 à 150 g par jour]) Les légumineuses (pois, haricots, pois chiches et lentilles), ` le soja (lait et yaourts de soja tofu, tempeh, etc.) et d'autres alternatives à la viande (par ex. le seitan) contiennent beaucoup de protéines, de vitamine B,*

de magnésium, de calcium, de fer et de métabolites

Légumes *(au moins 400 g, 3 portions par jour) Les légumes frais, y compris les aliments frais chauds n'ayant pas subi de cuisson excessive, constituent aussi une source importance de vitamines, de minéraux, de métabolites secondaires et de fibres.*

Alimentation végétalienne
Dans le cadre d'une alimentation végétalienne, il importe d'assurer un apport en vitamines B12 et D par des produits enrichis (par ex. le lait de soja, les jus, etc.) et des compléments alimentaires. La consommation de végétaux (par ex. légumes verts, noix, graines, etc.) et d'eaux minérales riches en calcium, ainsi que de produits enrichis est par ailleurs recommandée afin d'assurer un apport suffisant en calcium.

Œufs *(0 – 2 par semaine)*
Les œufs sont source de protéines, de vitamines A, D et B12, de fer, mais aussi d'acides gras saturés et de cholestérol.

Céréales et pommes de terre
(Céréales complètes et pommes de terre [env. 2-3 portions par jour, par ex. pain complet, pommes de terre, riz]). Les céréales représentent la première source de protéines des végétariens. Les céréales complètes sont riches en glucides, fibres et métabolites secondaires, et constituent une source de vitamines, (notamment de vitamine B) et de minéraux (fer, zinc, magnésium, entre autres). Les pommes de terre fournissent entre autres de la vitamine C, du calcium et du magnésium.

Huiles et graisses végétales
(2 à 4 c. à s. par jour) Nécessaires à l'apport en acides gras essentiels, en vitamine E et à l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E et K) Privilégier les huiles végétales naturelles riches en acide alpha-linolénique (huile de lin et de colza).

Activité physique
(au moins 30 mn par jour)

Eau *(1 à 2 litres par jour) Eau et boissons non alcoolisées pauvres en calories.*

Végétarien : *pas de chair animale, donc de viande ou de poisson*
Végétalien : *alimentation exclusivement végétale, exempte de sous-produits animaux, donc sans viande, poisson, lait et œufs et sous-produits.*

Encas, alcool, sucreries *(en petite quantité, le cas échéant) Ces aliments ne sont pas nécessaires pour la santé, mais peuvent être consommés en quantités raisonnables.*

Produits laitiers *(0 à 250 g de lait ou yaourt ou 0 à 50 g de fromage par jour) Les laitages contiennent du calcium, des vitamines B2 et B12 et des protéines.*



Une cuisine végétarienne équilibrée

Il existe des milliers de livres sur l'alimentation végétarienne. Vous trouverez ici quelques bases pour bien démarrer, mais n'hésitez pas à approfondir la question !

Tout comme les menus à base de viande ou de poisson, les menus végétariens peuvent être bien ou mal équilibrés.
Les idées préconçues sur le végétarisme, prétendant qu'il serait par essence bon ou mauvais pour la santé, délicieux ou fade, n'ont pas leur place chez des professionnels : vos menus végétariens seront équilibrés et savoureux si vous vous en donnez les moyens.
Les restaurants collectifs et cafétérias, où de nombreuses personnes mangent chaque jour, ont intérêt à accorder beaucoup d'importance au caractère équilibré de leur offre.
Une alimentation végétarienne est équilibrée si elle tient compte des différentes catégories de la pyramide alimentaire.
Ci-dessous, vous trouverez une pyramide alimentaire végétarienne très simple, d'autant qu'elle est 100 % végétale. Un dernier point : l'équilibre alimentaire, s'il est fondamental, ne doit pas vous faire oublier que vos menus végétariens se doivent aussi d'être bons et consistants !

Il n'est pas nécessaire de tout consommer en un seul repas, mais un repas équilibré est généralement composé d'une source de céréales ou pommes de terre, de légumineuses et de légumes (source de vitamines et minéraux), ainsi que de fibres. Il est bon de choisir, quand c'est possible, des légumes frais et des produits complets. Les substituts de viande (produits à base de soja, burgers végétariens ou légumes secs) ne doivent pas automatiquement être présents à chaque repas, mais ils constituent une bonne source de protéines.

J'accueille des végés dans ma cantine

Des végétariens ou des végétaliens mangent dans votre cantine? Pas de problème !
Il suffit très souvent d'aménagements mineurs pour leur offrir des repas équilibrés, sans bouleverser les menus habituels. Il existe par exemple des saucisses et des steaks végétariens qui peuvent facilement se substituer à la viande ou au poisson et apporter des protéines. Ces produits sont commercialisés en portions individuelles mais également en quantités adaptées aux collectivités. En dessert, les laitages peuvent être remplacés par des yaourts ou crèmes de soja.

Vous pourrez ainsi proposer une option végétarienne équilibrée chaque jour.

Cuisine végétarienne : prendre un bon départ

Parce qu'il n'existe pas vraiment de « cuisine végétarienne classique », il faut parfois expérimenter et tester pour obtenir le résultat espéré. Ce petit guide vous donne dans un premier temps une base pour bien débuter. Vous aurez sans doute envie d'y ajouter votre savoir-faire.

1. Regardez ce que vous proposez déjà.
Peut-être n'est-il pas nécessaire de chercher bien loin et proposez-vous déjà des plats végétariens sans vraiment vous en être rendu compte : des pâtes aux champignons, des lasagnes aux légumes, ou encore des salades 100 % végétales... Ces plats peuvent être facilement améliorés et combinés pour aboutir à un repas complet végétarien.

2. « Végétalisez » : faites des versions végétariennes de vos plats à base de viande.
Quasiment tous les plats de viande ou de poisson peuvent être déclinés en délicieuses versions végétariennes. Avec un minimum d'adaptations, vous pouvez transformer vos recettes traditionnelles en bons plats végétariens.

Quelques exemples d'astuces

- Remplacez la viande hachée de la sauce spaghetti par du tofu haché ou des protéines de soja texturées, un burger par une variante végétale. Ces produits sont de plus en plus faciles à trouver chez les grossistes. Il existe de nombreux burgers végétariens et autres substituts de viande, mais vous pouvez également les faire vous-même, à base de légumes, pommes de terre, tofu et autres ingrédients.

- Parfois, il suffit de supprimer la viande. Enlevez la viande là où elle n'est pas indispensable : sauce tomate sans boulettes de viande ou soupe de pois sans jambon. Nous mangeons beaucoup trop de viande, il n'est donc pas toujours nécessaire de la remplacer.

- Utilisez des ingrédients riches en protéines comme les haricots, les lentilles, les pois chiches.
- Utilisez des graisses végétales au lieu de graisses animales pour cuisiner.
- Utilisez des bouillons de légumes disponibles dans le commerce pour les soupes, sauces et autres plats au lieu de bouillons de viande.

3. Soyez créatif
Pour finir, vous pouvez laisser de côté les concepts classiques et inventer de tout nouveaux plats, avec des ingrédients méconnus, des techniques culinaires innovantes, des combinaisons audacieuses… La cuisine végétarienne offre de nombreuses possibilités et une multitude de recettes de terrines, tartes aux légumes, beignets, légumes farcis, roulés, fourrés, crêpes farcies, biscuits, ragoûts de légumes, cuisine au wok, purées, gratins, etc.
Si vous décidez de ne plus placer automatiquement la viande ou le poisson au centre de toutes vos préparations, une montagne de nouvelles possibilités s'offrent à vous ! Cette publication constitue déjà un bon point de départ pour vous aider à innover. Dans les pages suivantes, vous allez découvrir de nouveaux ingrédients ainsi que de nombreuses recettes. Un livre de cuisine végétarienne pourra également vous être utile pour aller plus loin.



Quelques pièges à éviter…

**Certaines petites « erreurs » peuvent parfois être commises
Voici quelques pièges fréquents à éviter :**

Soupe, bouillon et velouté

Ceux-ci ne sont pas végétariens s'ils sont à base de bouillon de viande (bouillon de poule inclus). Préparez, en un minimum de temps, une soupe de légumes, d'herbes et de bouillon de légumes. Il en est de même pour les sauces.

Gélatine

La gélatine est fabriquée à partir de chair animale et de farine d'os de porc et de vache. Elle est largement utilisée comme liant pour les soupes, gâteaux, gelées, sorbets, yaourts, etc. En principe, la gélatine doit être mentionnée sur chaque liste d'ingrédients. Cette liste peut être approximative. Dans ce cas, vous pouvez regarder les numéros E : les numéros E400 jusqu'à E410 et le numéro E440 sont végétaux. Un substitut végétal à la gélatine peut être (avec encore plus de propriétés liantes) l'algue agar-agar. On la trouve sous la forme de bâtons, de flocons ou en poudre. L'agar-agar n'a pas de goût, est pauvre en calories, mais riche en calcium, fer et iode. Elle se cuisine avec le produit que vous souhaitez lier. Essayez-la, vous serez agréablement surpris !

Fromage à base de présure animale

Beaucoup de personnes ignorent que le fromage n'est en réalité pas végétarien. Le plus souvent, le lait est caillé avec de la présure animale provenant de l'estomac du veau. Les emballages ne contiennent hélas que rarement des informations sur l'origine animale ou végétale de la présure. Pour connaître les fromages qui ne sont pas à base de présure animale, vous pouvez le vérifier auprès du producteur.



Les substituts de viande

Les substituts de viande sont les produits utilisés pour "remplacer" la viande.
Cela peut signifier deux choses :
- leur goût, leur texture et leur forme peuvent être assimilés à ceux de la viande
- leur valeur nutritive peut être assimilée à celle de la viande

Dans ce domaine, nous parlons de substitut de viande quand un produit contient une quantité suffisante de protéines. Les légumes secs et les noix peuvent donc également servir de substituts de viande.
Il convient aussi de préciser que la viande contient d'autres éléments nutritifs (fer, vitamine B12, zinc, etc.) que l'on ne retrouve pas dans tous les substituts de viande (et réciproquement). D'autre part, il n'est pas nécessaire de remplacer la viande par un substitut puisque tous les éléments nutritifs contenus dans la viande sont également présents dans les produits végétaux, à l'exception de la vitamine B12.

Nous distinguons :
- les substituts traditionnels comme le tofu, le tempeh, les protéines de soja texturées et le seitan. Ceux-ci sont ancestraux et peu transformés. Ils sont très bons pour la santé et peuvent servir pour la préparation de tous les plats. Ces substituts sont 100 % végétaux.
- les nouveaux substituts : ce sont les produits plus travaillés comme les burgers végétariens, ou les saucisses. Souvent, il s'agit de produits préparés.

Tofu

Il est fabriqué à base de lait de soja fermenté (tout comme le fromage de lait de vache). Dans une grande partie de l'Asie de l'Est, ce ne sont pas seulement les végétariens qui en consomment, mais également les omnivores. Le tofu a une saveur douce et très neutre, c'est pourquoi il faut lui apporter du goût grâce aux herbes, légumes et sauces, ou en le faisant fumer ou mariner. Le tofu est un ingrédient très malléable. Vous pouvez le consommer chaud ou froid, vous pouvez l'utiliser dans vos sauces, en tartinade et même dans vos desserts. En magasin, vous pouvez le trouver nature (en bloc blanc), en lamelles, en version hachée ou dans des produits végétariens tels les burgers ou les saucisses. Le tofu fumé est un ingrédient très utile, parfaitement adapté aux plats végétariens.

Tempeh

Préparé à partir de graines de soja fermentées, le tempeh a un goût plus prononcé que le tofu. Avec une bonne marinade ou le bon mélange d'herbes, vous pouvez réaliser de très bons plats. Vous pouvez cuisiner le tempeh à la poêle, au four, à la friteuse, au wok ou dans vos ragoûts.

Seitan

Fait à base de protéines de blé, le seitan à une texture très semblable à la viande et un goût savoureux. Vous pouvez le cuire, le rôtir, le griller ou le frire. Vous trouverez le seitan en morceaux, en blocs ou haché.

Protéines de soja texturées (PST)

Les protéines de soja texturées sont entièrement faites à base de soja qui, par un processus déterminé, a obtenu une autre texture. Vous devez d'abord faire tremper les PST, pour ensuite les utiliser dans diverses préparations. L'avantage de ces morceaux de soja est que vous pouvez les conserver très longtemps puisqu'ils sont séchés. De cette façon, il est donc très simple d'avoir toujours un substitut de viande à disposition.

Les céréales

Il existe bien d'autres céréales que le riz et le blé des pâtes ! Les céréales peuvent se consommer aussi bien en plat principal qu'en entrée ou en dessert.

Le boulgour

Le boulgour est un nom arabe qui désigne le blé précuit à la vapeur, séché et concassé. C'est un ingrédient de base de la cuisine nord-africaine et du Moyen-Orient. À ne pas confondre avec le couscous. Le taboulé, le pilaf ou le kibbeh sont quelques-uns des plats typiques à base de boulgour. Le boulgour ne demande qu'un temps de cuisson très court.

Le couscous

Le couscous est fait comme les pâtes italiennes à base de semoule de blé, mais ici avec des grains de blé doux. Il est surtout consommé dans les pays bordant la Méditerranée. De par son apparence et son utilisation, le couscous est comparable au riz. Il existe différentes sortes de couscous, dont le couscous à cuisson rapide ou le couscous de blé complet.



Le millet

Le millet est particulièrement riche en protéines et en fer. Il est disponible en grains, en flocons ou en farine. En Afrique et en Asie, le millet compte parmi les principales sources de nourriture. Chez nous, vous le trouvez essentiellement dans les magasins d'alimentation biologique. Les graines de millet sont petites, rondes et – en fonction du type – blanches, grises, jaunes ou brun rougeâtre. Le millet est généralement bouilli mais il peut aussi être grillé. Dans ce cas, il aura davantage une saveur de noix. Il a un arôme plutôt fort et constitue une bonne alternative aux autres céréales. Le millet peut être utilisé dans les soupes, les puddings ou le muesli. Il ne contient pas de gluten.

Le quinoa

Le quinoa est utilisé comme une céréale mais il s'agit en réalité d'une plante de la famille des épinards, provenant des Andes en Amérique du Sud. Il est également très riche en protéines, minéraux et vitamines. Son temps de cuisson est assez court, de dix à vingt minutes.
Vous pouvez également essayer l'amarante, l'orge, l'avoine, le kamut, le maïs, l'orge perlé, le seigle, etc.

Les légumes

Beaucoup de légumes sont utilisés quotidiennement et n'ont pas besoin d'être présentés. Les types de légumes présentés ci-dessous sont un peu moins répandus, alors qu'ils gagnent sans aucun doute à être connus.

Le topinambour

Relativement peu connu, il est utilisé comme les pommes de terre, mais a un goût complètement différent. La manière la plus commune de l'utiliser est de le cuire 15 à 20 minutes avec la peau et de le servir comme légume. Mais vous pouvez également en faire des chips, du vin ou d'autres boissons fortes. Le topinambour se digère facilement et contient beaucoup de minéraux comme le calcium, le silicium ou le fer. En outre, les tubercules contiennent très peu de glucose (sucre), idéal pour les personnes souffrant de diabète.

Le paksoi

Le paksoi est une variété de chou croquante et légère, de la famille des choux chinois. La plante est épaisse, large, possède une tige et des nervures blanches et des grandes feuilles vertes. Ce légume peut être préparé aussi bien cru que cuit mais alors, pour bien faire, il ne doit être cuit que très légèrement. Le paksoi a un arôme délicieux.

Le panais

Le panais est l'ancêtre de notre carotte d'hiver. C'est une longue carotte blanche, avec un goût doux et anisé. Le panais se mange aussi bien cru que cuit mais la meilleure façon de le consommer reste de le faire mijoter en rondelles dans un peu de margarine ou d'huile. Il doit se conserver au frais et être préservé de la déshydratation. Il est disponible dès le mois de septembre et plus ou moins jusqu'en janvier.

Le pourpier

Le pourpier est un légume aux feuilles vertes et croquantes. Il a meilleur goût quand il est consommé frais. Cru ou légèrement cuit, le pourpier fond dans la bouche. La plus célèbre préparation du pourpier est la mayonnaise au pourpier, idéale avec des poivrons grillés, des aubergines ou du fenouil. On le trouve facilement de mai à septembre.

La patate douce

La patate douce ressemble à une pomme de terre orange ou blanche mais ne fait pas partie de la famille des pommes de terre ordinaires. Il en existe différentes sortes, toutes d'aspect allongé et à l'extrémité pointue. Son goût est très doux. En Amérique, la patate douce est un ingrédient très apprécié dans les préparations de tartes. En Indonésie, elle est coupée en morceaux et cuisinée avec du sucre et du lait de coco. Vous pouvez la cuire à la friture, au four ou à la poêle, comme les pommes de terre ordinaires.



Les légumes secs ou légumineuses

Les légumes secs contiennent beaucoup de protéines. Ils sont donc souvent utilisés comme substituts de viande. Vous trouverez ici quelques produits intéressants.

Les haricots

Les haricots apportent une valeur nutritive supplémentaire au repas et contribuent à la sensation de satiété. Ils sont vendus secs, en bocal ou en boîte. Il existe des haricots rouges, blancs, noirs, de Lima, etc. Les haricots sont parfaitement adaptés aux potées, plats au wok, au four, en salade, etc.

Les pois chiches

Les pois chiches sont des légumineuses de forme ronde, avec un goût de noix et sont riches en fibres et protéines. Vous pouvez les acheter secs, précuits en bocal ou en conserve. Les pois chiches sont délicieux dans les potées, plats au wok, salades, etc. Ils servent également d'ingrédient de base à certaines spécialités végétariennes telles que les falafels et l'houmous :

Les falafels

Les falafels sont un en-cas très populaire au Moyen-Orient, préparé à base de pois chiches, de coriandre et d'ail. À partir de ce mélange, on réalise des boulettes qui sont ensuite frites dans l'huile. Dans certains supermarchés ou magasins d'alimentation naturelle, vous pouvez trouver des falafels prêts à l'emploi, il ne vous reste plus alors qu'à les cuire ou les frire.

L'houmous

L'houmous est une préparation crémeuse à base de pois chiches, très nutritif et délicieux en sauce pour l'apéritif, mais surtout pour garnir les pains. Vous pouvez facilement préparer votre propre houmous. Pois chiches cuits, ail, huile d'olive, jus de citron, sel et poivre, le tout passé au mixer.

Les lentilles

Les lentilles occupent une grande place dans la cuisine indienne, turque et marocaine. Elles existent de toutes les formes et de toutes les couleurs (les rouges sont prêtes en 10 minutes). Les lentilles contiennent énormément de protéines, vitamines et minéraux. Conservez-les dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Les lentilles peuvent servir, entre autres, dans la préparation de mousses, de soupes, sauces et tartinades. Idéales également pour des plats uniques.

Le soja

Le soja est une très bonne base pour la cuisine végétarienne. Il est très riche en protéines, vitamines et minéraux. Les germes de soja, jaune ou blanc, servent à la préparation de lait de soja, tofu, tempeh, miso, sauce soja, pudding, glace, crème fraîche, et même de la nourriture pour bébés.

Noix & graines

Les noix et graines peuvent agrémenter et servir de compléments nutritifs pour vos plats. Et pas seulement comme compléments : vous pouvez en faire des terrines (terrine de noix de cajou) ou des boulettes (de graines de tournesol, de noix de cajou, d'arachides, de graines de potiron, etc.).
Elles contiennent beaucoup de protéines et procurent une sensation de satiété. Vous pouvez également en faire des sauces, crèmes et desserts. Sans oublier les amandes, noix et arachides, que vous connaissez déjà.

Les noix de cajou

La noix de cajou a une forme bien particulière (qui fait penser à une demi-lune) et est douce et huileuse. La plupart des noix de cajou proviennent d'Inde, du Mozambique, de Tanzanie ou du Brésil et font notamment partie de la famille des mangues et des pistaches. Elles sont remplies de vitamines et minéraux. Elles sont très douces de par leur goût et leur texture et se travaillent facilement dans de nombreux plats.

Les noisettes

Les noisettes donnent une texture plus souple aux pâtisseries et plats de céréales, et sont parfois utilisées pour remplacer les œufs. Grillées, les noisettes ont un goût beaucoup plus intense. Il existe également l'huile de noisette, qui procure un arôme subtil aux salades, crudités et pâtisseries.

La noix de coco

La noix de coco râpée est fréquemment utilisée dans la préparation de toute une série de plats. Vous pouvez l'acheter fraîche ou congelée.

Les noix de pécan

Les noix de pécan sont originaires d'Amérique. Elles sont plutôt grandes, brunes et portent de petites striures. La noix de pécan ressemble un peu à la noix ordinaire, mais a une forme plus allongée et possède un goût plus doux. Vous pouvez l'utiliser dans vos pâtisseries, salades, etc. Les noix de pécan dans leur coque peuvent être conservées environ 6 mois, dans un endroit sec et frais. Décortiquées, elles peuvent tenir maximum 9 mois au réfrigérateur. Ces noix sont particulièrement connues grâce à la très célèbre tarte aux noix de pécan.

Les graines de pavot

La graine de pavot est très petite et de couleur bleue-noire. C'est une opiacée, mais il vous faut vraiment en manger beaucoup pour vous en rendre compte. Elle est en vente au rayon des épices des magasins. On en fait de l'huile et les graines sont également utilisées dans le pain. Vous pouvez en parsemer votre pain avant de le cuire (ajoutez un peu d'eau auparavant pour que les graines tiennent plus facilement). Ces graines conviennent aussi parfaitement pour les sauces, vinaigrettes et salades.

Graines de sésame

Les graines de sésame proviennent d'une herbe tropicale. Elles peuvent être blanches, jaunes, rouges, brunes ou noires. En plus du calcium, les graines de sésame contiennent également d'autres minéraux, protéines et acides gras. Elles sont meilleures grillées et délicieuses sur des légumes crus ou cuits à la vapeur. Elles s'utilisent également dans ou sur le pain. Le tahin est une pâte à base de graines de sésame que vous pouvez utiliser dans vos sauces ou sur du pain. L'huile de sésame est riche en acides gras polyinsaturés et il est préférable de ne pas la réchauffer.

Les graines de courge

Elles sont vendues sèches. Ces pépites ont un goût très fin et sont très bonnes quand elles sont grillées. Salées, vous pouvez les ajouter à vos plats de riz et vos salades. Cela donnera un petit goût en plus à vos préparations.



Quelques condiments végétaux

Les aromates ci-dessous donnent vite leurs arômes aux marinades, vinaigrettes, sauces, etc. Veillez cependant à ce qu'ils soient utilisés avec parcimonie, car ils sont très forts en goût.

L'ail

L'espèce la plus connue de la famille de l'ail est l'ail ordinaire, mais il y a également l'ail des ours, la ciboulette, les échalotes, le poireau, les oignons ou les oignons grelots, etc., qui ont tous leur propre caractère et un goût plus ou moins fort. Faites germer l'ail avant de l'utiliser si vous voulez éviter un goût trop prononcé.
D'autres aromates intéressants sont la citronnelle, la feuille de citron vert, la racine de galanga, etc.

Les agrumes

Tout comme le vinaigre, les agrumes peuvent aider à relever les saveurs. Ils favorisent par ailleurs la digestion (surtout des plats gras). Pour obtenir un goût plus prononcé, vous pouvez également ajouter des zestes d'agrumes à votre préparation. Optez dans ce cas pour des agrumes biologiques pour éviter les substances toxiques qui donnent souvent aussi un goût amer.

Le gingembre

Dans la cuisine asiatique, le gingembre est généralement utilisé en combinaison avec de l'ail ou des oignons grelots – leurs goûts sont en effet complémentaires. Le gingembre se conserve bien dans de l'huile. Vous pouvez ensuite utiliser cette huile parfumée pour cuire ou agrémenter vos marinades, vinaigrettes, etc.

Les algues

De nos jours, vous trouverez de nombreuses sortes d'algues, fraîches ou séchées. Elles ne sont pas seulement bonnes pour la santé, mais donnent également une touche saline aux soupes, bouillons, sauces et cassoulets. Vous pouvez également les utiliser dans vos salades, pâtes et marinades.

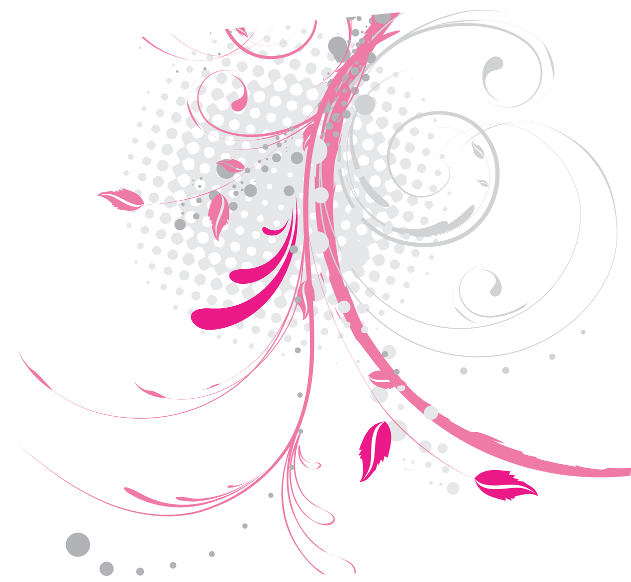




Au lieu de…

Vous trouverez ci-dessous un tableau pratique, qui vous explique comment remplacer les ingrédients d'origine animale par une alternative sans viande. Le (b) derrière l'ingrédient indique qu'il est surtout en vente dans les magasins biologiques, le (s) signifie que vous le trouverez aussi bien dans certains supermarchés que dans les magasins biologiques.

Au lieu de	Vous pouvez utiliser	Remarques
Viande hachée	Haché de tofu (s) Haché de seitan (b) Protéines de soja texturé (version fine) (b)	
Boulettes de viande	Falafel (s) Boulettes de tofu frites (à préparer soi-même)	Vous pouvez facilement préparer des falafels vous-même.
Viande pour cassoulets	Lamelles de tofu (s) Seitan (b)	Le seitan convient très bien pour remplacer la viande dans des plats hivernaux. Le tofu a moins de goût que les autres produits, donc il vaut mieux bien l'épicer ou le faire mariner.
Gélatine	Agar-agar (s)	Agent de liaison fort et sans goût



Au lieu de	Vous pouvez utiliser	Remarques
« Poisson »	Mélange d’algues en paillette, salicorne.	Pour obtenir un goût de la mer, vous pouvez vous servir de diverses algues ou de légumes tels la salicorne.
Lait	Lait de soja (s) Lait d’avoine (b) Lait de riz (s) Lait d’amandes (b)	Pour vos plats épicés, optez pour des variétés non sucrées.
Beurre	Margarine végétale (s) Huile végétale (s)	Certaines margarines sont 100 % végétales, d’autres contiennent des produits laitiers, voire de l’huile de poisson.
Crème	Crème de soja (s) Crème d’avoine (b) Crème de coco (s) Crème de riz (b)	Ces produits sont plus digestes que la crème de lait de vache et ne contiennent pas de cholestérol. Ils risquent de ne pas bien se diluer dans le café, ce que vous pouvez éviter en remuant rapidement ou en les faisant chauffer brièvement.
Crème fouettée	Crème fouettée de soja (b)	Se vend dans certains magasins d’alimentation biologique, en emballage aérosol ou en brique.
Yaourt	Yaourt de soja (s)	
Œuf (remarques générales)	L’œuf en cuisine a essentiellement la propriété de lier les sauces, crèmes, appareils comme les pâtisseries. Pour épaissir et lier sauces et crèmes, il suffit de rajouter un peu de fécule (de maïs, de tapioca, d’arrow-root, etc.), voire de la farine de blé. Concernant les gâteaux, s’ils contiennent assez de farine, il n’est en général pas besoin d’ajouter de fécule. Sinon, il convient d’ajouter de la fécule délayée dans du lait végétal. Pour le moelleux, un yaourt, de la compote, une banane sont de bons substituts. Pour la légèreté, du citron ou vinaigre de cidre, en interaction avec de la levure ou du bicarbonate font des merveilles. De façon générale, une gâteau végétal doit contenir : de la farine (éventuellement de la fécule en plus), du liquide (lait de soja, de coco, etc.), des matières grasses (huile, margarine, crème végétale, etc.), du sucre, de la levure. C’est très simple	

Au lieu de	Vous pouvez utiliser	Remarques
Œuf (pour lier)	Banane Farine de pois chiches Arrow-root Maïzena (fécule de maïs) Fécule de pomme de terre Farine de tapioca (manioc)	Une demi-banane bien mûre peut remplacer un œuf dans vos pâtisseries. Pour vos plats salés, vous pouvez utiliser un mélange d'eau avec de la farine de pois chiches. L'arrow-root donne un résultat plus fin et plus savoureux que l'amidon de maïs.
Œuf (dans les gâteaux consistants)	Graines de lin (s)	1 à 2,5 cuillerées de graines de lin broyées diluées dans 3 cuillerées d'eau remplacent 1 œuf. Mixer jusqu'à obtenir une pâte épaisse et laisser reposer 1 heure au frigo avant de l'utiliser. Les graines de lin conviennent pour les gâteaux plus consistants ou complets.
Œuf (dans les gâteaux légers)	Racine d'arrow-root (b) Poudre à lever / bicarbonate de soude / vinaigre de cidre (s)	L'arrow-root ressemble à la maïzena mais est plus puissant et n'a pas de goût. Un mélange de bicarbonate de soude, poudre à lever et un acide comme le jus de citron ou le vinaigre de cidre (utilisez environ 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude, 3/4 c. à c. de poudre à lever et 1 c. à s. d'acide pour 150 grammes de farine)





Au lieu de	Vous pouvez utiliser	Remarques
Fromage	Fromage de soja (b)	Le fromage est difficile à remplacer. Certains magasins d'alimentation végétarienne vendent quelques alternatives végétales, dont des fromages qui peuvent être fondus ou fromages à tartiner, souvent aux herbes.
Miel	Sirop d'érable, sirop de maïs, sirop d'agave, sirop de riz, sirop de blé	Le sirop d'agave se rapproche le plus du goût de miel.

LES PLATS DE BASE

Même dans les bouillons de viande ou de poisson, le goût provient principalement des légumes et épices que vous y ajoutez. Vous pouvez donc parfaitement préparer un bouillon ou fond succulent et bien épicé sans ingrédients animaux.

Bouillon de légumes

1 oignon haché grossièrement
2 carottes coupées grossièrement
2 tiges de céleri en branches coupées grossièrement
250 g de champignons blancs coupés grossièrement
1 tête d'ail
1,5 litre d'eau
2 feuilles de laurier
4 branches de thym frais

Faites bouillir le tout à feu doux et laissez macérer sans couvercle pendant 1 heure. Tamisez et conservez-le.

Fond de légumes grillés

1 kg de carottes coupées grossièrement
1 kg d'oignons coupés grossièrement
1 kg de céleri-rave coupé grossièrement + feuillage
1 bulbe d'ail diffusé en gousses non pelées
3 litres d'eau
2 feuilles de laurier
4 branches de thym frais
0,2 dl d'huile d'olive Faites griller les deux tiers des légumes (sans le feuillage du céleri) et l'ail arrosés d'huile d'olive dans un four préchauffé à 200° jusqu'à ce que tous les légumes soient caramélisés.

Mettez les légumes dans une grande casserole et allongez d'eau jusqu'à ce qu'ils soient inondés. Faites bouillir et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure.

Tamisez le bouillon et ajoutez le reste de légumes, le feuillage du céleri, la sauce au soja et les épices. Allongez d'eau jusqu'à ce que tout soit sous eau et refaites bouillir pendant 1 heure à feu doux. Tamisez le bouillon et conservez-le.

Bouillon d'herbes

2 litres d'eau
1 morceau de kombu (algue) de 15 cm
100 g de champignons shiitake séchés
1 morceau de racine de gingembre coupé grossièrement
1,5 dl de sauce au soja bio
1 dl de mirin (facultatif)
0,5 dl de vinaigre de riz brun
1/2 bouquet de poireaux coupés grossièrement
4 gousses d'ail

Mettez tous les ingrédients dans une casserole et faites cuire sans couvercle pendant 1 heure à feu doux. Filtrez le bouillon et conservez-le. Vous pouvez également servir ce bouillon comme soupe !

Base de marinade pour tofu

3 dl d'huile neutre
4 tranches de gingembre
2 gousses d'ail pressées
le jus d'un citron
1 piment rouge
1 c. à c. de sel marin

Mélangez tous les ingrédients et faites-les chauffer jusqu'à ce que le gingembre et l'ail commencent à rissoler. Éteignez le feu et laissez refroidir. Conservez au frais jusqu'à utilisation.

Base de marinade pour seitan

1 dl de shoyu
5 dl de vin rouge
3 feuilles de laurier
2 branches de thym
2 gousses d'ail écrasées
1 c. à s. d'huile de sésame ou de noix
1 oignon haché grossièrement
1 carotte coupée grossièrement

Mélangez tous les ingrédients et faites-y mariner le seitan pendant au moins 3 heures. Vous pouvez également tamiser cette marinade et l'utiliser comme base pour faire une sauce.

Véganaise (mayonnaise végétale)

250 g de tofu soyeux
le jus d'1/2 citron
2 dl d'huile neutre
1 c. à s. de moutarde

Faites bien égoutter le tofu et mixez-le avec la moutarde et le jus de citron (ou du vinaigre). Ajoutez, tout en mixant, progressivement de l'huile jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Salez et poivrez.

Vous pouvez ajouter des herbes et des épices à cette recette, comme vous le feriez pour la mayonnaise classique dans toutes ces variétés.
Remplacez 50 grammes de tofu par 50 cl de crème de soja si vous souhaitez obtenir une consistance plus légère.







Protéines de soja texturées
Mode d'emploi

Exemple pour 4 à 5 personnes

. Un cube de bouillon de légumes et 1/2 l d'eau bouillante
. 100 g de protéines de soja texturées (les protéines vont prendre le goût du bouillon dans lequel vous les plongerez).

Versez les protéines de soja texturées dans le bouillon en ébullition. Coupez le feu aussitôt pour les pépites, et laissez bouillir 5 min pour les «morceaux» .

Utilisez les protéines comme de la viande hachée : vous pouvez les passer à la poêle, avec des oignons, les ajouter à une sauce tomate pour une «bolognaise», en farcir des légumes, vous en servir pour des lasagnes, des pizzas, etc.



Les protéines de soja texturées existent en «pépites» et en «morceaux» . Selon leur taille, elles vont se réhydrater plus ou moins vite, 5 min maximum. Elles sont faciles à trouver, et très peu chères.



Plats rapides



Spaghettis à la bolognaise

Pour 4 personnes

400 g de spaghettis
Sauce :
2 x 400 g de tomates en conserve (ou tomates fraiches)
95 g de concentré de tomates (ou 200 mL de sauce tomate)
2 c. s. d'huile d'olive
200g de protéines de soja
1 gros oignon émincé
1 c. s. d'origan frais, coupé finement
1 c. s. de basilic frais, en fines lanières
2 c. c. de thym, coupé finement
2 c. s. de sauce de soja

Réhydratez les protéines de soja (cf. p. 22).

Faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne et faites revenir l'oignon et les protéines jusqu'à ce que les oignons blondissent. Aspergez de sauce de soja et faites brunir les protéines.

Découpez les tomates en dé et versez-les avec le concentré de tomates dilué. Portez à ébullition, Baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes. Retirez du feu et ajoutez les herbes. Assaisonnez à votre convenance.

Pour les spaghettis, même chose qu'habituellement.

Hachis Parmentier

La recette de la sauce bolognaise végétarienne peut vous servir de base pour réaliser un hachis parmentier.

Lasagnes

Pour 6 personnes

On peut choisir de les faire uniquement avec une garniture tomate (indiquée ci-dessous) ou alterner avec une fine couche d'épinards.

- 12 plaques à lasagnes
- chapelure

Sauce béchamel :
1L de lait de soja
100 g de margarine
8 cuillères à soupe de farine
3 c. s. de sauce de soja
herbes de provence
-> faire fondre la margarine, y ajouter la farine, bien remuer jusqu'à ce que le mélange mousse. Verser le lait en remuant énergiquement avec un fouet puis porter à ébullition. Verser la sauce de soja et les herbes de provence.

Garniture :
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 oignon
- 100g de protéines de soja (à réhydrater, cf. p. 22)
- 1/2 L de sauce tomate (ou concassée de tomates)
- huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de provence

-> faire revenir à la poêle l'oignon émincé, les protéines de soja et les aubergines. Y ajouter les courgettes quand les premiers ingrédients sont dorés. Saler. Laisser mijoter l'ensemble à couvert puis rajouter la sauce tomate. Laisser cuire une vingtaine de minutes. A la fin de la cuisson ajouter les herbes de provence.

Dans un plat à gratin, alternez les couches de béchamel, plaques et garniture. Terminez par une couche de béchamel. Saupoudrez-là de chapelure.

Faire cuire au four pendant 30 min, thermostat 6 (180°C).





Couscous

Pour 6 personnes

Semoule :
600g de semoule
(+ raisins secs éventuellement)
-> préparer la semoule en l'égrainant avec de la margarine.

Garniture :
3 L d'eau
2 cubes de bouillons de légumes
1/2 c. c. de Ras-El-Hanout
2 petites boites de concentré de tomates
2 c. s. de sauce de soja
2 aubergines
2 courgettes
2 carottes
2 navets
200 g de petits pois cuits
200 g de pois chiches cuits
+ choisir une saucisse végétale par personne éventuellement (mais le plat est “complet” puisqu'il marie déjà céréales et légumineuses).

Dans une grande casserole, mettre à chauffer 3 litres d'eau avec les bouillons cube, le Ras-El-Hanout et la sauce de soja.
Eplucher et couper les carottes et les navets. Les mettre dans le bouillon.

Laver et couper les aubergines. Les plonger dans le bouillon (ou opter pour la recette de luxe).
Eplucher et couper les courgettes. Les plonger dans le bouillon (ou opter pour la recette de luxe).

Recette de luxe : faire dorer les aubergines dans de l'huile d'olive à la poêle et les verser dans le bouillon. Faire de même avec les courgettes.

Ajouter le concentré de tomates.
Laisser mijoter 20 minutes puis ajouter les petits pois et les pois chiches. Laisser sur le feu le temps de préparer la semoule.

Frites de panais à la véganaise aux herbes (mayonnaise végétale)

1 kg de panais
4 branches d'estragon
3 branches de persil plat
1 gousse d'ail
1,5 dl d'huile d'olive
125 g de tofu soyeux
sel et poivre
1 c. à s. de moutarde
2 c. à s. de jus de citron

Détachez les feuilles des herbes et mixez-les avec l'huile et l'ail pour obtenir une émulsion. Mettez le tofu, le jus de citron et la moutarde dans un gobelet de mixage et mixez en ajoutant progressivement l'huile aux herbes jusqu'à obtenir une mayonnaise. Épluchez les panais et coupez-les en frites. Faites-les frire dans une poêle à 170° ou faites-les revenir dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez avec la véganaise aux herbes.

Étalez une sauce tomate (froide) dans un plat pour le four. Posez une couche de feuilles de lasagnes par-dessus, suivie d'une couche de sauce béchamel et ensuite une couche de rondelles d'aubergines, recommencez avec une couche de sauce tomate et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sauce. Vous pouvez également varier en ajoutant une couche d'épinards. La couche supérieure doit consister en sauce béchamel. Écrasez les pignons de pin et mélangez avec les miettes de pain ou de polenta. Étalez ce mélange sur la dernière couche de sauce béchamel. Mettez au four pendant une demi-heure. Vous pouvez garnir les lasagnes avec quelques pignons de pin entiers.

Pommes de terre ratte grillées au tartare de tempeh

250 g de pommes de terre ratte, en rondelles
100 g de tempeh
1 botte de ciboulette
quelques touffes de persil
1 c. à s. de câpres
1 c. à s. de cornichons
1 échalote
2 dl d'huile d'olive
jus d'un demi-citron
poivre, sel marin

Huilez les pommes de terre ratte et grillez-les des deux côtés. Coupez le tempeh en cubes et versez-les dans un gobelet de mixage. Ajoutez le jus de citron et mixez en ajoutant progressivement l'huile d'olive jusqu'à obtenir une crème onctueuse.
Émincez l'échalote et la ciboulette, hachez les cornichons et le persil menu, mélangez avec les câpres et incorporez dans la crème de tempeh. Assaisonnez au sel et poivre. Vous pouvez également couper les pommes de terre en quartiers que vous ferez frire. Servez les pommes de terre avec le tartare de tempeh. Délicieux comme amuse-gueule !



LES AMUSE-GUEULES

Croquettes de couscous parfumées au romarin

300 g de couscous
300 g de pommes de terre cuites
1,5 c. à c. de coriandre moulue
persil
romarin frais
huile d'olive
noix de muscade
sel et poivre
50 ml de jus de citron frais
1 c. à s. de noisettes hachées (optionnel)
1,5 c. à s. de flocons de levure (optionnel)

Faites tremper le couscous dans suffisamment d'eau, pour qu'il soit inondé. Dès qu'il est prêt, mélangez-le avec les pommes de terre écrasées et les autres ingrédients. Pétrissez la pâte jusqu'à obtenir la forme souhaitée et faites dorer les croquettes dans de l'huile très chaude. Vous pouvez aussi remplacer le romarin par d'autres herbes fraîches, par exemple la coriandre et la menthe. Essayez également la variante aux noix hachées. Avec cette recette, une quinzaine de personnes pourront profiter des croquettes.

Sashimi de tofu à la gelée de soja et au sésame

200 g de tofu doux
2 dl de sauce au soja
1 dl d'eau
4 g d'agar-agar
2 c. à s. de graines de sésame grillées
1 c. à s. d'huile de sésame
1/2 c. à s. de vinaigre de riz japonais
coriandre fraîche

Faites légèrement chauffer l'eau et ajoutez-y l'agar-agar puis ensuite la sauce au soja. Faites bouillir. Versez ce liquide sur un plateau (max. 2,5 mm d'épaisseur) et laissez épaissir. Coupez le tofu en cubes égaux et mélangez-les avec l'huile de sésame, le vinaigre de riz japonais et les graines de sésame grillées. Coupez la gelée de soja en longues bandes, avec lesquelles vous enroulez les cubes de tofu. Servez sur une cuillère et finissez avec une feuille de coriandre.

Croquettes de risotto aux olives et bouillon de thym

100 g de riz pour risotto
30 g de petites olives noires
lait de soja
chapelure
farine (ou autre fécule)
1 verre de vin blanc
1 échalote
3 dl de bouillon aux légumes
15 g de margarine
2 c. à s. de flocons d'avoine
1 bouquet de thym frais

Faites macérer le thym pendant au moins une heure dans le bouillon de légumes. Étuvez l'échalote finement coupée dans la margarine, ajoutez-y le riz et faites suer. Étouffez au vin blanc et ajoutez progressivement des cuillerées de bouillon aux légumes chauds. Faites cuire pendant 20 minutes. Mélangez le risotto avec les flocons d'avoine. Faites refroidir et ajoutez-y des petits morceaux d'olives. Formez des petites boules avec le riz et panez-les avec la farine, le lait de soja et la chapelure. Rissolez les boules dans la friteuse et servez-les dans des cuves en papier.

ENTRÉES ET POTAGES

Risotto de betteraves rouges

500 g de betteraves rouges, non épluchées
320 g de riz pour risotto
1 l de bouillon aux légumes
1/2 laitue
30 cl de vin rouge
1 oignon rouge
2 cl d'huile d'olive
poivre du moulin
sel marin
20 cl de crème de riz ou autre crème végétale
30 g de noix de cajou broyées

Lavez les betteraves rouges en profondeur sous l'eau froide courante. Faites cuire avec la peau dans de l'eau bouillante salée (30 à 40 minutes). Laissez évaporer et pelez les betteraves avant de les couper en dés. Mettez de côté. Coupez finement l'oignon rouge et faites-le blondir dans l'huile d'olive. Ajoutez le riz et faites-le mijoter pendant 3 à 4 minutes à feu doux. Étouffez au vin rouge, laissez presque complètement évaporer. Ajoutez progressivement le bouillon aux légumes. Le risotto est cuit en 18 minutes. Mélangez les betteraves rouges dans le risotto et ajoutez la crème de riz ainsi que les noix de cajou broyées. Poivrez et salez. Divisez le risotto entre les assiettes et garnissez avec la laitue émincée, légèrement épicée et aspergée d'huile d'olive. Vous pouvez éventuellement décorer les assiettes avec quelques très fines tranches de betterave rouge, marinée avec du jus de citron, sel et poivre.

Velouté de chou-fleur au chou-fleur grillé

5 l d'eau
1 chou-fleur
3 poireaux
1 oignon
2 feuilles de laurier
2 branches de thym
2 clous de girofle
1 c. à s. d'huile de sésame
1 c. à s. d'huile d'arachide
1 c. à s. de graines de sésame
30 cl de crème d'avoine, de riz ou de soja

Enlevez les feuilles du chou-fleur et lavez-les minutieusement sous l'eau froide courante. Mettez les feuilles dans l'eau légèrement salée et portez à ébullition. Ajoutez les herbes et l'oignon piqué de clous de girofle et faites mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
Coupez le trognon du chou-fleur et hachez-le grossièrement. Coupez le chou-fleur en deux et coupez grossièrement une des deux moitiés.
Tamisez le bouillon et faites-y cuire le chou-fleur grossièrement coupé pendant 20 minutes. Coupez l'autre moitié du chou-fleur en rosettes. Faites dorer les rosettes dans une poêle préchauffée avec de l'huile de sésame et d'arachide. Ajoutez les graines de sésame et faites-les revenir brièvement. Pour terminer, ajoutez les poireaux émincées, salez et poivrez. Mixez la soupe au chou-fleur, assaisonnez au sel et poivre et faites chauffer jusqu'au point d'ébullition. Versez la crème, remuez et servez les rosettes de chou-fleur revenues comme garniture.



Samossa au tofu épicé, compote de tomates et crème d'aubergine au curry

250 g de tofu
1 pâte filo
10 tomates roma
4 aubergines
curry en poudre
2 gousses d'ail
poivre de Cayenne
zeste de citron râpé
estragon
graines de cumin
graines de gingembre
gingembre en poudre
graines d'anis
coriandre séchée
3 c. à s. d'huile d'olive
3 c. à s. de vinaigre de riz

Grillez les graines de cumin et de gingembre et mettez-les dans un bol avec le citron et l'ail. Réduisez en poudre et ajoutez-y l'huile d'olive et le vinaigre de riz. Coupez le tofu en cubes et assaisonnez au poivre de Cayenne et au gingembre. Ajoutez l'huile d'olive et laissez mariner pendant au moins 4 heures.
Chauffez 2 dl d'huile d'olive avec 2 c. à s. de curry et faites tranquillement passer à travers un torchon. Coupez les aubergines en deux et faites quelques incisions profondes. Saupoudrez d'un peu de sel et aspergez d'huile d'olive. Mettez au four à 170° pendant 1 heure et demie. Sortez les aubergines du four, enlevez la chair et mixez-la avec un peu d'huile d'olive, de curry et d'ail jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Assaisonnez et laissez refroidir. Pelez les tomates, enlevez les graines et hachez menu.

Faites cuire les tomates à feu doux dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Faites-les bien fondre et pressez les graines par-dessus à l'aide d'un torchon. Assaisonnez. Sortez le tofu de la marinade et faites le revenir avec de l'huile d'arachide dans une poêle très chaude ou au wok. Étalez la pâte filo et enduisez chaque feuille d'huile d'arachide ou de margarine végétale fondue. Superposez quatre feuilles et répartissez en un nombre égal de carrés. Mettez un peu de tofu et une cuillerée de purée d'aubergine sur chaque carré.
Pliez-les en cube. Remplissez le fond d'un anneau de compote de tomates et faites cuire les samossas au four à 185° pendant 7 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et mettez-les ensuite sur la compote de tomates. Terminez avec une branche d'estragon, du spaghetti frit et de l'huile au curry.

Salade de fenouil, figues et noix

2 fenouils
4 figues fraîches
80 g de noix hachées grossièrement et légèrement grillées
graines de fenouil
150 g de tofu
1 bouquet de mâche
jus d'1 citron
4 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
poivre du moulin et sel marin

Pressez le tofu dans un papier absorbant et coupez-le en dés. Laissez-les mariner environ 2 heures dans 2 c. à s. d'huile d'olive, 3 c. à s. de jus de citron, une pincée de graines de fenouil moulues, poivre du moulin et sel marin. Coupez le feuillage du fenouil et coupez les feuilles extérieures à l'aide d'un éplucheur. Coupez le fenouil en tranches ultrafines (de préférence avec un hache-légumes ou une râpe). Préparez un saladier avec de l'eau glacée et plongez-y les tranches de fenouil. Laissez reposer au moins 15 minutes pour que le fenouil soit croustillant. Épluchez les figues et coupez-les en quartiers. Lavez la mâche soigneusement et laissez bien s'égoutter ou essorez.

Sortez les dés de tofu de la marinade et faites-les dorer avec un peu d'huile d'olive dans une poêle préchauffée. Essorez le fenouil et mélangez-le avec la mâche, le tofu, les figues et les noix. Ajoutez la marinade de tofu, remuez le tout et servez.

Risotto d'épeautre aux asperges grillées

500 g d'asperges blanches
200 g d'épeautre
1 oignon blanc
3 dl de bouillon de légumes
2 c. à s. d'huile d'olive
15 cl de vin blanc (optionnel)
roquette
10 cl de crème d'avoine ou de soja
sel et poivre
herbes fraîches (ciboulette, estragon, cerfeuil, persil, basilic, …)

Faites cuire l'épeautre pendant 20 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez et réservez. Émincez l'oignon et faites-le blondir dans de l'huile d'olive. Ajoutez l'épeautre et laissez-le mijoter pendant quelques instants. Étouffez au vin blanc et ajoutez progressivement le bouillon de légumes, jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé. Pour finir, ajoutez la crème et laissez mijoter le tout jusqu'à obtenir un risotto crémeux. Enlevez du feu et éparpillez les herbes émincées par-dessus. Salez et poivrez. Épluchez les asperges et coupez-les en rondelles obliques. Faites-les dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Arrosez la roquette d'un filet d'huile d'olive et assaisonnez au sel et poivre. Répartissez l'épeautre dans les assiettes, posez-y les asperges revenues et garnissez avec la roquette.

Potage de nouilles vietnamien au tempeh

100 g de nouilles de riz sèches
2,5 l de bouillon de légumes
100 ml de sauce de soja
1 c. à c. de gingembre frais râpé
1/2 c. à c. de sel marin
1 piment thaïlandais émincé
225 g de tempeh, en fines tranches
80 g de basilic frais
10 g de coriandre fraîche coupée menu
100 g de pousses de soja
4 oignons blancs, en fines rondelles
4 quartiers de citron vert
sauce au chili (optionnel)
sauce aux champignons (optionnel, en vente au supermarché asiatique)

Faites tremper les nouilles pendant 30 minutes dans de l'eau froide. Laissez égoutter. Portez de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajoutez les nouilles et faites-les cuire en 3 à 5 minutes (pas plus !). Égouttez et rincez à l'eau froide. Mettez de côté.
Ajoutez entre-temps la sauce de soja, le gingembre, le sel et le piment thaïlandais au bouillon aux légumes et laissez macérer pendant environ 15 minutes.

Répartissez les nouilles dans 4 grands bols à soupe et posez les tranches de tempeh par-dessus. Versez le bouillon chaud dans les bols et finissez avec les quartiers de citron vert, les feuilles de basilic, la coriandre, les pousses de soja et les rondelles d'oignon blanc. Servez avec la sauce au chili et éventuellement la sauce aux champignons.





'Socca' aux courgettes grillées

140 g de farine de pois chiches
250 ml d'eau
2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
1 courgette
200 g de tomates cerises
2 gousses d'ail
2 branches de thym
poivre du moulin et sel marin
Une socca est une crêpe salée à base de pois chiches.

Préchauffez le four à 100°, coupez les tomates cerises en deux et disposez-les sur une plaque de four. Aspergez d'huile d'olive, poivrez et salez. Écrasez les gousses d'ail, placez-les entre les tomates et saupoudrez de thym.

Faites confire les tomates cerises pendant environ 30 minutes au four. Coupez la courgette en tranches très fines et grillez-les sans matière grasse dans une poêle à griller. Mélangez la farine de pois chiches avec l'eau, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Préparez quatre belles crêpes de ce mélange et garnissez-les avec les courgettes grillées et les tomates confites. Chauffez brièvement la socca sous le grill (au four). Arrosez d'huile d'olive de qualité avant de servir.



PLATS PRINCIPAUX

Haricots verts cuits à l'étouffée au tofu sauté

250 g de tofu égoutté
sel et poivre selon votre goût
1 c. à s. de maïzena
2 c. à s. d'huile de colza
1 oignon émincé
4 petites tomates, coupées en petites parts
350 g de haricots verts frais écossés
100 g de pousses de bambou, en lamelles
100 ml de bouillon aux légumes
3 c. à s. d'eau
Sauce :
2 c. à s. de sucre de canne
3 c. à s. de sauce au soja
100 ml de vin blanc sec
600 ml de bouillon aux légumes

Mélangez le sucre de canne, la sauce au soja, le vin blanc et le bouillon aux légumes dans un petit saladier. Mettez la sauce de côté. Séchez le tofu à l'aide de papier absorbant et coupez-le en cubes. Assaisonnez au sel et poivre, éparpillez la maïzena par-dessus et mélangez le tout.

Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et ajoutez le tofu, que vous faites bien dorer. Laissez égoutter sur du papier essuie-tout. Faites chauffer une cuillerée d'huile dans une autre poêle. Ajoutez les oignons et les haricots verts et laissez cuire 3 à 5 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez les tomates et laissez mijoter jusqu'à ce que les tomates soient cuites (environ 4 minutes). Ajoutez les pousses de bambou et mélangez. Versez la sauce dans la poêle avec les haricots et faites cuire. Laissez mijoter encore 5 minutes, remuez de temps en temps. Si le liquide s'évapore trop, ajoutez un peu de bouillon aux légumes. Diluez les 2 cuillerées restantes de maïzena dans de l'eau et ajoutez ce liquide à la sauce. Laissez mijoter, en remuant, jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Ajoutez les cubes de tofu et mélangez avec la sauce.

Seitan sauté aux noix de cajou, salsifis caramélisés et panais au romarin

250 g de seitan
50 g de noix de cajou
8 salsifis
1 panais
3 c. à s. de sirop d'érable
1 c. à s. de romarin haché menu
quelques gouttes de jus de citron
maïzena
1 c. à s. de sauce soja (shoyu ou tamari)

Coupez le seitan en lamelles. Hachez grossièrement les noix et roulez le seitan dans la maïzena. Épluchez les salsifis et le panais et coupez-les en lamelles égales de 5 centimètres. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive et ajoutez le sirop d'érable dès qu'ils commencent à roussir. Ajoutez le romarin et faites mijoter pendant 1 minute. Salez et poivrez. Faites revenir le seitan dans un peu d'huile. Ajoutez la sauce soja, les noix de cajou et laisser épaissir. Étalez les légumes dans une assiette, posez le seitan par-dessus et décorez avec la sauce.



Légumes au wok à la sauce citron – noix de coco parfumée l'orientale

500 g de riz thaï (ou basmati)
65 g de riz sauvage
2 courgettes de taille moyenne, en lamelles
4 carottes, en lamelles
1/2 brocoli, uniquement les rosettes
5 poivrons (plusieurs couleurs), en lamelles
2 boîtes de pois mange-tout
1 boîte de champignons, en tranches
1 boîte de petits épis de maïs (maïs nain), coupés dans la longueur
coriandre fraîche
120 ml de shoyu
1 tasse d'ananas frais en petits dés
240 ml d'eau
480 ml de lait de coco
2 tiges de citronnelle, coupées menu
2 c. à c. de gingembre frais
1 c. à c. de feuilles de citron (ou zeste de citron râpé)
sucre ou sirop si nécessaire
un peu d'arrow-root dilué dans de l'eau

Faites chauffer l'eau avec le shoyu, la citronnelle et la moitié du lait de coco pendant 10 à 15 minutes. Tamisez le tout et remettez le mélange dans la casserole. Ajoutez les autres ingrédients, à l'exception des zestes de citron que vous ajouterez en fin de cuisson, et faites cuire 5 à 10 minutes.

Faites bouillir le riz, qui doit coller un peu, mais évitez que cela devienne une bouillie. Pensez à faire bouillir le riz sauvage quelques minutes avant d'ajoutez le riz thaï (le riz sauvage a un temps de cuisson supérieur).

Faites blanchir les carottes, poivrons, pois mange-tout et maïs nain. Veillez à ce que les légumes ne soient pas trop cuits (poivrons : 2 minutes, carottes : 5 minutes, pois mange-tout : 4 minutes et maïs nain : 3 minutes).

Égouttez dans une passoire. Faites cuire les légumes au wok, si possible tous à part. Vous pouvez éventuellement faire la courgette et les pois mange-tout ensemble, ainsi que les poivrons et carottes. Gardez en tout cas les champignons et le maïs nain à part ! Pour servir, préparer un lit des différents légumes cuits au wok : d'abord la courgette et les pois mange-tout, ensuite les poivrons et carottes ; posez les champignons autour et terminez avec un morceau de maïs nain. Posez une petite tour de riz au milieu du lit de légumes. Versez un peu de sauce sur la tour et finissez avec de la coriandre fraîche (ou du basilic).



Rouleaux de chou au tempeh fumé, sauce à la moutarde

1 chou vert
400 g de tempeh fumé
2 oignons
1 c. à c. de cumin moulu
sel et poivre
2 dl de crème végétale
1 échalote
1 bonne c. à s. de moutarde
1 c. à s. rase de poudre de moutarde
3 dl de bouillon aux légumes
huile

Enlevez les plus grandes feuilles du chou vert et blanchissez-les pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez tout de suite dans de l'eau très froide et laissez égoutter sur des torchons. Coupez le reste du chou vert en lamelles fines. Coupez les oignons en rondelles fines. Râpez le tempeh à l'aide d'une râpe brute. Faites blondir les oignons dans de l'huile chaude dans une grande poêle, ajoutez le chou vert émincé ainsi que le cumin et laissez étuver à feu doux avec le couvercle pendant 10 minutes. Mélangez ensuite le tempeh avec les légumes, salez et poivrez. Versez le tout dans un grand plat et laissez refroidir. Enroulez ce mélange fermement dans les feuilles de chou vert et faites-en de beaux paquets. Émincez l'échalote et faites-la blondir dans un peu d'huile. Ajoutez la poudre de moutarde et étouffez avec le bouillon. Laissez la sauce s'épaissir à moitié et ajoutez la crème végétale. Laissez s'épaissir jusqu'à la consistance souhaitée de la sauce et finissez avec la moutarde. Salez et poivrez. Faites cuire les rouleaux de chou à la vapeur pendant 10 minutes à 110° et coupez-les en moitiés obliques. Servez avec la sauce à la moutarde et éventuellement des pommes de terre revenues ou nature.

Tarte aux endives et au tofu

1 pâte brisée
3 endives
150 g de tofu soyeux
1 c. à s. de farine de riz
1 échalote
1 c. à s. d'huile de noix
2 c. à s. d'huile d'arachide
noix de muscade, fraîchement râpée
sel et poivre

Percez la pâte brisée avec une fourchette et déroulez-la en forme de tarte. Posez une feuille de papier de cuisson sur la pâte et remplissez de haricots à cuire. Faites cuire pendant 5 à 6 minutes dans un four préchauffé à 200°. Enlevez les haricots à cuire et le papier de cuisson et remettez la pâte au four pendant 3 à 4 minutes. Enlevez le fond de tarte du four. Émincez l'échalote et faites-la blondir dans de l'huile de noix. Ajoutez la farine de riz et mixez ensuite avec le tofu soyeux, sel, poivre et noix de muscade. Répartissez ce mélange dans le fond de tarte. Émincez les endives et faites-les dorer dans de l'huile d'arachide, salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade. Ajoutez éventuellement un peu de sucre si les endives sont trop amères. Posez les endives sur le tofu et faites cuire la tarte pendant 8 à 10 minutes, dans un four à 180° cette fois. Servez la tarte chaude ou tiède.



Vol-au-vent végétarien

4 feuilles de brick
300 g de champignons shiitake (se trouvent dans les magasins asiatiques)
200 g de pleurotes
250 g de bolets châtains
250 g de champignons de Paris
5 cl de shoyu
40 g de farine
30 g de margarine végétale
1 échalote émincée
1 citron
2 branches de thym
2 branches de persil
2 feuilles de laurier
2 gousses d'ail
8 dl de fond de légumes grillés
2 dl de crème végétale

Nettoyez tous les champignons et coupez les shiitakes, les pleurotes, les champignons de Paris et les bolets châtains en morceaux. Entre-temps, faites bouillir le bouillon avec le shoyu, thym, laurier et persil et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Tamisez le bouillon et gardez-le chaud. Faites fondre la margarine dans une petite poêle et ajoutez la farine. Continuez de remuer avec une spatule jusqu'à ce qu'une odeur de biscuit se dégage et ajoutez progressivement, tout en remuant, le bouillon chaud. Faites revenir tous les champignons dans une grande poêle avec peu de matière grasse, ajoutez l'échalote émincée et l'ail. Ajoutez le bouillon, la crème et laissez épaissir jusqu'à obtenir une sauce suffisamment épaisse. Assaisonnez au sel, poivre et jus de citron. Terminez avec un peu de persil plat.

Vous pouvez servir le vol-au-vent de champignons dans des feuilles de brick en appuyant les feuilles dans des moules graissés à la margarine que vous ferez dorer à 200°. Sortez les feuilles des moules et remplissez de vol-au-vent.

Bouillabaisse végétarienne

700 ml d'eau
50 g de kombu (algue)
30 g de dulse fraîche (algue)
2 fenouils
2 grosses carottes
8 tomates
1 c. à s. de concentré de tomates
2 gros oignons
4 cl d'huile d'olive
1 bouquet d'herbes aux tiges de persil, laurier et thym
2 gousses d'ail
1 sachet de fils de safran
400 g de tofu solide

Rincez la dulse sous de l'eau froide courante, mettez dans l'eau avec le kombu coupé en morceaux et laissez mijoter pendant au moins 1 heure à feu doux. Tamisez le bouillon et marinez-y le tofu pendant au moins 2 heures. Coupez le fenouil et les carottes en petits dés. Émincez l'oignon. Pelez les tomates (enlevez les couronnes et incisez les tomates, plongez-les 10 secondes dans de l'eau bouillante pour pouvoir les peler facilement). Enlevez les pépins des tomates et coupez-les en cubes. Faites chauffer une grande casserole avec de l'huile d'olive et étuvez-y les gousses d'ail écrasées jusqu'à ce qu'une légère odeur d'ail se dégage. Ajoutez le fenouil, les oignons et les carottes et faites mijoter à feu doux jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Ajoutez la purée de tomates et laissez mijoter 3 minutes. Ajoutez ensuite les dés de tomates. Enlevez le tofu du bouillon et coupez-le en tranches d'environ 1 cm. Ajoutez le bouillon aux légumes avec le bouquet d'herbes et le safran et laissez mijoter pendant 30 minutes. Retirez le bouquet d'herbes et les gousses d'ail de la bouillabaisse et ajoutez le tofu. Laissez mijoter pendant 10 minutes, ajoutez de l'eau si nécessaire.

Poivron farci au tofu mariné épicé, maïs doux et piment

8 petits poivrons
250 g de tofu
2 épis de maïs doux
1 petit piment (type japaleño), qui peut être remplacé par un peu de piment d'Espelette ou autre.
1 gousse d'ail
5 gouttes d'huile pimentée
3 c. à s. d'huile de maïs
1 oignon
50 g d'olives Kalamata dénoyautées
zeste d'1 citron vert

Coupez les chapeaux des poivrons et enlevez les pépins. Coupez le tofu en cubes, que vous faites mariner à l'huile pimentée, l'oignon émincé, le piment (en rondelles fines), le zeste de citron vert et l'huile de maïs. Coupez les graines de maïs des épis et étuvez-les dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez le zeste de citron vert de la marinade et ajoutez les graines de maïs. Ajoutez les olives coupées en petits morceaux et farcissez les poivrons avec ce mélange. Remettez les chapeaux et posez les poivrons dans un plat allant au four. Arrosez avec la marinade et mettez au four à 180° pendant 25 minutes. Servez avec une salade mixte et une vinaigrette rafraîchissante !



Spaghettis « archiduc »
300 g de spaghettis
500 g de champignons
boîte de crème (de soja)
sel et poivre
2 échalotes (émincées)
1 gousse d'ail
25 g de margarine

Faites cuire les spaghettis selon les instructions sur l'emballage. Préparez la sauce entre-temps en faisant fondre la margarine dans laquelle vous faites revenir les échalotes et l'ail émincés. Ajoutez les champignons coupés en lamelles et faites-les dorer. Salez et poivrez. Éteignez le feu et ajoutez de la crème selon votre goût jusqu'à obtenir une belle sauce. Poivrez encore pour un goût plus prononcé. Versez la sauce sur les pâtes, remuez bien et servez, éventuellement avec du pain grillé, un substitut de viande, une salade... Astuce : utilisez des champignons séchés que vous faites tremper à l'avance pour obtenir un goût plus raffiné. Utilisez alors un peu d'eau de trempage dans la sauce. Une gorgée de vin blanc donnera également une touche supplémentaire au plat.

Fettucines aux noix et au basilic
400 g de fettucines
250 g de noix, hachées menu
huile d'olive
une poignée de basilic frais, coupé fin
200 ml de crème (de soja ou d'avoine)
sel

Faites bouillir les fettucines et ajoutez les autres ingrédients. Faites chauffer le tout pendant quelques instants encore.



DESSERTS

Les desserts sont évidemment - à quelques exceptions près - toujours végétariens, sauf si vous utilisez de la gélatine. Nous vous énumérons ici quelques possibilités de desserts 100 % végétaux, qui conviennent particulièrement aux personnes allergiques aux produits laitiers, aux végétaliens et aux personnes qui aiment les desserts plus légers.

Tartare de fruits rouges au poivre du Jamaïque, anis et glace à la vanille

1 barquette de framboises
1 barquette de groseilles rouges
1 barquette de mûres
1 barquette de cassis
1/2 barquette de fraises
1 barquette de groseilles à maquereau
400 ml de lait de coco
50 ml d'huile d'olive
50 ml de crème de soja
3 c. à s. de maïzena
100 g de sirop de glucose
4 gousses de vanille
1 pincée de poudre de safran
graines d'anis et poivre noir

Faites chauffer le lait de coco avec le glucose, l'huile d'olive et la crème de soja. Faites-y infuser les bâtons de vanille fendus. Enlevez les bâtons dès ébullition, videz-les à l'aide d'un couteau et rajoutez leur contenu dans le liquide. Liez le tout avec de la maïzena (et un peu d'eau) et continuez de cuire pendant 1 minute. Ajoutez le safran, laissez refroidir le tout et reposer au frigo pendant quelques heures. Faites-en de la glace en suivant les instructions de la sorbetière. Lavez tous les fruits rouges et enlevez les queues si nécessaire. Hachez tous les fruits sur une planche à l'aide d'un couteau (pas au mixer !). Mettez les graines d'anis et le poivre dans un moulin à poivre, moulez par-dessus les fruits selon votre goût et laissez-les égoutter dans une passoire. Laissez ensuite le jus s'épaissir avec quelques zestes de citron et 2 cuillerées à soupe de sucre jusqu'à obtenir un sirop. Placez un anneau dans l'assiette dans lequel vous disposez un beau fond de tartare aux fruits rouges. Mettez une boule de glace par-dessus et terminez avec le sirop de fruits et éventuellement une branche de menthe fraîche.

Sorbet de coco aux graines de sésame caramélisées et banane plantain cuite

1 l de lait de coco
150 g de sucre de canne
25 g de sirop d'agave
3 c. à s. de graines de sésame
1 c. à s. de sucre de canne
2 bananes plantain
5 cl d'huile d'arachide
1 pincée de cannelle
1 c. à s. de sirop de riz

Faites chauffer la moitié du lait de coco avec le sucre de canne et le sirop d'agave, sans faire bouillir ! Ajoutez le reste du lait de coco et laissez bien refroidir le tout. Faites-en du sorbet de coco en suivant les instructions de la sorbetière. Faites griller les graines de sésame avec le sucre de canne dans une poêle sèche. Retirez la poêle du feu dès que le sucre commence à caraméliser et que les graines commencent à coller. Versez les graines de sésame dans une assiette ou sur un papier de cuisson. Ajoutez la moitié des graines de sésame au sorbet lorsqu'il est presque entièrement glacé et remettez-le au congélateur. Pelez les bananes plantain et coupez-les en tranches fines d'un demi-centimètre d'épaisseur. Faites dorer les tranches de bananes plantain dans l'huile, égouttez l'huile et ajoutez le sirop de riz. Faites brièvement caraméliser à la poêle et saupoudrez de cannelle. Laissez égoutter sur du papier absorbant. Servez les bananes plantain frites avec le sorbet à la noix de coco et finissez avec quelques graines de sésame caramélisées.

Brownie tiramisu

200 ml + 50 ml + 150 ml de sirop d'érable (éventuellement à remplacer par un autre sirop ou du sucre)
1 c. à s. d'agar agar
2 c. à s. d'arrow-root (ou autre fécule)
50 g de cacao
50 ml d'huile d'olive
1 c. à s. de café soluble
un trait d'amaretto ou de rhum (ou un peu plus de café si vous ne voulez pas utiliser d'alcool)
650 ml de lait de soja
250 g de farine de froment
1 sachet de sucre vanille
7 g de levure
1/2 c. à c. de sel

Préchauffez le four à 210°. Beurrez un plat avec de l'huile. Préparez la pâte pour le cake avec la farine, le sel, la levure, l'huile d'olive, 200 ml de sirop d'érable et 100 ml d'eau. Versez la pâte dans un plat et faites dorer le cake au four (30 à 45 minutes). Laissez-le refroidir et coupez des lamelles d'un centimètre. Faites un mélange avec 50 ml de sirop d'érable, le café, l'alcool et un peu d'eau. Préparez la crème de vanille avec le lait de soja, 150 ml de sirop d'érable, le sucre vanillé, l'agar agar et l'arrow-root. Portez à ébullition en remuant sans arrêt. Laissez bouillir pendant 1 minute et ensuite refroidir 5 minutes. Étalez un peu de crème dans le fond du plat, posez les morceaux de cake par-dessus et versez un peu de mélange de café sur les morceaux de cake à l'aide d'une cuillère pour qu'ils soient couverts. Continuez avec une couche de crème, une couche de cake avec le mélange de café et terminez avec une couche de crème. Mettez une nuit au frigo. Saupoudrez entièrement de poudre de cacao et secouez le plat pour enlever le cacao superflu. Vous pouvez servir le tiramisu dans des assiettes ou dans des verres.



Panna cotta aux fraises et à la lavande

250 ml de lait de riz
250 ml de lait de coco
10 cl de sirop de riz (du sirop de maïs ou de blé convient également)
50 g de sucre de canne
2 c. à s. rases de fleurs de lavande
3 g d'agar agar
1 gousse de vanille
250 g de fraises fraîches
4 à 6 petits plats à dessert

Nettoyez les fraises. Faites chauffer le lait de coco avec le sucre et le sirop de riz. Laissez-y infuser la gousse de vanille fendue et les fleurs de lavande. Tamisez le lait de coco, réchauffez-le avec l'agar agar (mélangez bien !) et portez lentement à ébullition. Mixez les fraises avec le lait de riz et ajoutez ce mélange au lait de coco. Répartissez la crème dans les petits plats à dessert et laissez s'épaissir au frigo. Servez froid avec une feuille de menthe...

Banane caramélisée et son sorbet au chocolat, caramel et mousse de cacahuètes

2 bananes
100 g de sucre de canne
margarine végétale
200 ml de lait d'amande
100 ml de lait de coco
50 g de beurre de cacahuètes

Sorbet au chocolat :
500 ml d'eau minérale
100 g de sucre inverti
3 g de stabilisateur (optionnel)
200 g de chocolat

Faites chauffer l'eau minérale avec le sucre inverti, ajoutez éventuellement le stabilisateur et faites mijoter (pas bouillir). Versez ce mélange sur le chocolat et remuez doucement. Laissez reposer une nuit au frigo et préparez le sorbet en suivant les instructions de la sorbetière. Faites chauffer le lait d'amande et le lait de coco jusqu'à environ 60° et ajoutez la pâte de cacahuètes. Faites fondre le sucre de canne dans une petite poêle avec un peu d'eau, jusqu'à ce qu'il obtienne une belle couleur brune. Ajoutez doucement encore un peu d'eau pour liquéfier le caramel et ensuite une noix de margarine. Pelez les bananes, coupez-les dans la longueur et dorez-les dans une poêle avec de la margarine.
Versez quelques cacahuètes broyées dans une assiette et posez une boule de sorbet au chocolat par-dessus. Battez l'émulsion aux cacahuètes à l'aide d'un mixer jusqu'à obtenir une consistance mousseuse et étalez un nuage de mousse à côté du sorbet. Posez également la banane et finissez avec la sauce au caramel.

Tarte au chocolat

Pour le fond de tarte :
350 g de biscuits émiettés (type « Petits bruns »)
125 g de margarine

Pour la farce :
250 g de tofu soyeux
300 g de chocolat noir (fondu)
100-150 g de crème de noisettes (d'autres crèmes de noix ou du beurre de cacahuètes conviennent également)
quelques c. à s. de lait / crème de soja

Mélangez les ingrédients pour le fond de la tarte et faites cuire pendant 10 à 15 minutes à 175°. Laissez refroidir. Vous pouvez également utiliser une pâte brisée toute faite.
Mixez les autres ingrédients et versez ce mélange sur le fond de tarte. Laissez refroidir au frigo pendant au moins 1 heure avant de servir. Garnissez avec des copeaux de chocolat ou des amandes effilées.

Salades: revisitez le buffet !

Le buffet apporte un gain de temps appréciable dans les cuisines collectives. Avec quelques ajustements, vous pourrez proposer une offre végétarienne satisfaisante.

Si vous ne proposez que des légumes, complétez votre offre avec des féculents. La salade de pommes de terre est bien entendu un classique, mais vous pouvez également utiliser différentes céréales : blé, riz ou couscous sont de bons exemples. Vous pouvez les agrémenter de morceaux de légumes, de noix et graines, raisins secs, haricots (pois ou autres), ou encore d'olives pour les rendre plus complets et consistants.

N'y incorporez pas automatiquement de la mayonnaise car les personnes qui ne consomment pas de lait ou d'œufs ne pourront pas en manger. Optez plutôt pour de l'huile et/ou du vinaigre. Préférez également l'huile au beurre.
Vous pouvez proposer également de bonnes crèmes comme l'houmous ou le guacamole à tartiner sur du pain.
Pensez également à quelques salades riches en protéines. Celles-ci rassasient bien et participent, avec le pain et les légumes, à la constitution d'un repas complet. La plupart des ingrédients de base pour de telles salades sont disponibles en conditionnement prêt à l'emploi : pois chiches, lentilles, différentes sortes de haricots. Il suffit simplement de leur donner plus de goût avec des herbes ou une vinaigrette. Optez pour des légumes tels que des petits pois, du maïs, des morceaux de poivrons, de tomates. Vous pouvez également ajouter des fruits frais ou secs, ou encore des croûtons frits dans de l'huile végétale.

Vous trouverez ci-dessous quelques idées pour vos salades. Dans la plupart, les haricots/lentilles et les pois chiches sont interchangeables. Conseil : mélanger les haricots/lentilles ou pois chiches chauds à la vinaigrette ou laissez la salade « prendre » un petit peu pour une saveur meilleure encore.

Recette de base

4-5 petites tasses de haricots (lentilles ou pois chiches)
1-2 cuillerées de vinaigre de vin rouge
2-4 cuillerées d'oignons rouges émincés ou d'échalotes.
60 ml d'huile d'olive, selon le goût
Une pincée de persil frais haché
Sel et poivre

Mélangez les ingrédients pour la vinaigrette et versez le tout sur les haricots. Saupoudrez de persil haché et mélangez bien.

Salade italienne

Remplacez le vinaigre de vin rouge par du vinaigre balsamique, et donnez un petit goût en plus à la vinaigrette avec du romarin et du basilic. L'ail ajoutera également de la saveur. Des dés de tomates ou des morceaux de noisettes complèteront la salade.

Salade anglaise

Utilisez un mélange de haricots, remplacez le vinaigre par du citron et saupoudrez de menthe au lieu de persil haché. Délicieux avec des petits pois.

Salade française

Utilisez des lentilles, des échalotes émincées, et remplacez le persil par de l'estragon frais. Délicieux avec des haricots verts et des morceaux d'amandes.

Salade asiatique

Utilisez des germes de soja ou d'haricot azuki, remplacez le vinaigre de vin rouge par du vinaigre de riz et de l'huile d'un goût plus neutre. Utilisez des oignons de printemps émincés et ajoutez une touche de saveur avec une cuillerée à soupe de gingembre haché et d'ail. Rehaussez le goût de la salade avec de la sauce soja au lieu du sel. Vous pouvez également ajouter des cacahuètes ou des graines de sésame. L'épinard frais ou le chou chinois haché s'accommoderont très bien également.

Salade grecque

Utilisez des haricots blancs, du jus de citron au lieu du vinaigre et des échalotes. Ajoutez du concentré de tomates à la vinaigrette ainsi qu'une cuillerée à soupe d'ail. Délicieux avec des morceaux de carottes et de noix grillées.

Salade marocaine

Utilisez des pois chiches et remplacez le vinaigre par du jus de citron. Épicez la vinaigrette avec du cumin en poudre et de l'ail. La pâte harissa donnera un goût plus pimenté.
Utilisez, avec le persil, une pincée de coriandre et travaillez la salade avec des morceaux de poivrons, de concombre, ou tomates.

Salade de céréales : taboulé

150 g de couscous
150 ml d'huile d'olive
100 ml de jus de citron
Sel et poivre
4 grosses poignées de persil plat haché
2 bonnes poignées de menthe hachée
100 g d'oignons de printemps émincés
8 tomates moyennes, en morceaux, sans chair ni jus

Mettez le couscous dans de l'eau bouillante et laissez reposer 15 minutes, le temps que toute l'eau ait été absorbée. Mélangez tous les autres ingrédients avec le couscous. Vous pouvez également ajouter des pistaches et des morceaux d'abricots ou de raisins secs. Enlevez, dans ce cas, le persil et l'oignon et épicez la salade avec de la cannelle.

Variantes : remplacez le couscous par du boulgour ou du quinoa, ces deux derniers devant être bien cuits.



Sandwiches

L'offre en matière de sandwiches végétariens se limite souvent aux créations peu originales à base de salade, d'œuf ou de fromage. Celui qui veut un sandwich purement végétal doit souvent se contenter de pain avec de la salade, des tomates et des carottes. Cependant il existe de nombreuses possibilités, comme l'attestent ces quelques exemples…

Sandwich à la tapenade

Vous pouvez acheter la tapenade déjà prête ou la préparer vous-même. Passez une portion d'olives dénoyautées avec un trait d'huile d'olive au mixeur et vous aurez une tapenade crémeuse à tartiner. Agrémentez votre sandwich de tranches d'aubergines grillées, de morceaux de cœurs d'artichauts et de tomates.

Sandwich à l'avocat

Un sandwich estival : quelques tranches d'avocat, de tomates, de la salade iceberg, du cresson, quelques morceaux de concombre et un peu de moutarde. Le goût très doux de l'avocat et le piquant de la moutarde en font un sandwich étonnant. L'avocat peut également vous servir à préparer un délicieux guacamole.

Sandwich au pesto rouge

Vous pouvez achetez ou préparer du pesto rouge pour servir de base à un sandwich. Le pesto rouge est un mélange de tomates séchées, pignons de pin, basilic frais et huile d'olive. Vous pouvez garnir le sandwich selon vos envies, avec des cœurs d'artichauts, des noix, des champignons cuits . . .

Sandwich balsamique

Pour la base, vous utiliserez des tranches d'avocat. Ajoutez par-dessus des morceaux de tomates qui ont mariné dans l'huile d'olive, du vinaigre balsamique et du basilic frais. Vous pouvez agrémenter le sandwich de fromage frais et éventuellement d'ail.

Veggie Hawaï

Pour cette préparation, utilisez les légumes qui servent généralement à garnir les sandwichs, tels que de la salade, des tomates, des concombres. Ajoutez-y des lamelles de poivrons rouges et de l'ananas. Utilisez de la sauce cocktail ou une sauce au yaourt (de soja) de votre confection.

Sandwich à l'houmous

Vous pouvez trouver l'houmous, un pâté végétal à base de pois chiches, facilement en grande quantité. Si vous souhaitez le préparer vous-même, mixez une boîte de pois chiches avec 2 cuillerées d'huile d'olive, 2 cuillerées de tahin (crème de sésame), un peu de jus de citron, de l'ail et du cumin.
Si l'houmous n'est pas assez onctueux, vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive, du bouillon de légumes ou simplement de l'eau.
Garnissez-en un sandwich, avec des tranches de concombre, de la salade, un peu de moutarde et des morceaux de tomate. Variez le goût en mixant l'houmous avec du potiron, des poivrons grillés, des tomates séchées, des olives, de l'avocat, du curry. Les possibilités sont infinies.

Sandwich au beurre de cacahuètes

Étalez simplement une bonne couche de beurre de cacahuètes sur du pain et ajoutez quelques rondelles de banane par-dessus.



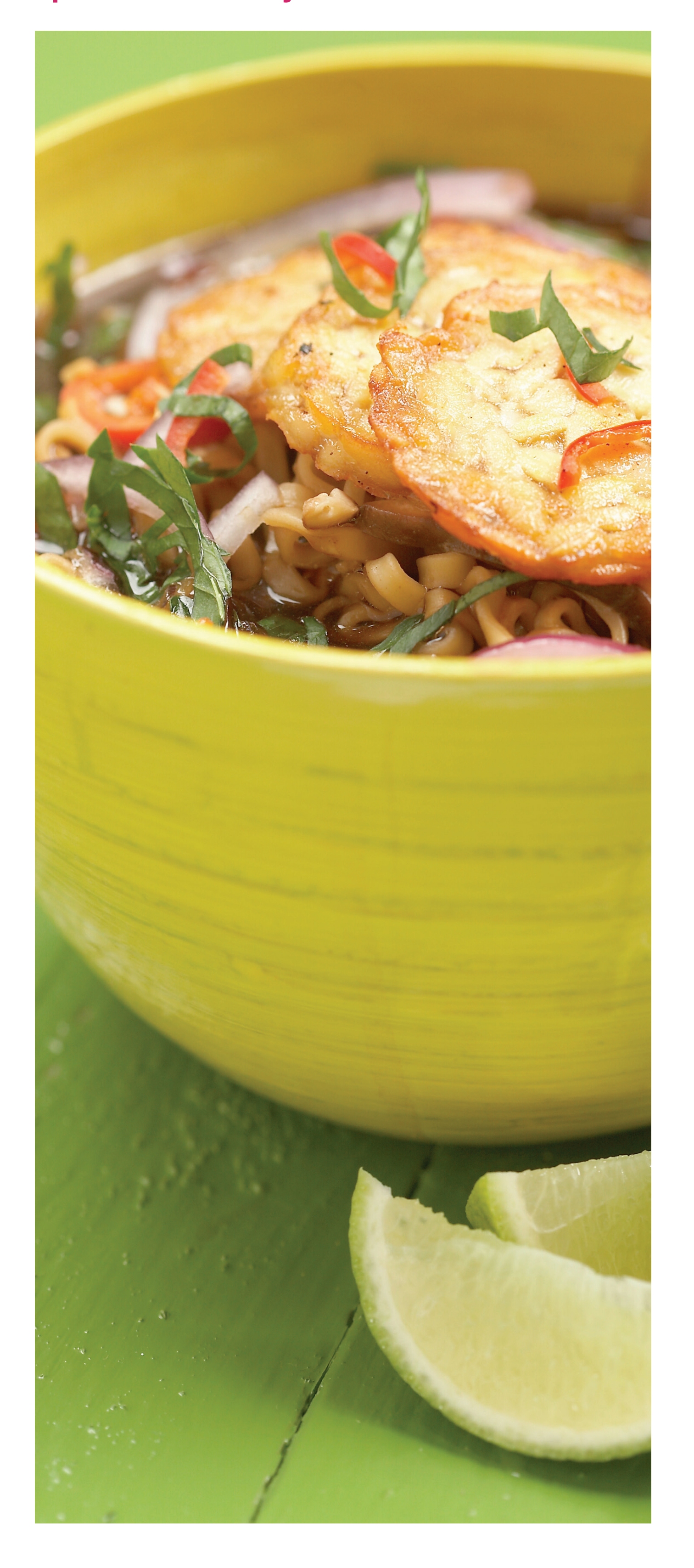
Un monde de saveurs

Dans de nombreuses cultures et religions, l'alimentation végétarienne fait partie du quotidien. Les grandes villes ont leurs propres magasins et supermarchés asiatiques, turcs, arabes ou juifs. Allez-y pour découvrir ou redécouvrir de nouveaux produits ! Vous y trouverez des falafels, du tofu épicé, des algues, et encore bien d'autres mets végétariens. Parfois certaines choses peuvent sembler étranges mais un peu d'audace : on ne perd rien à essayer !

Une bonne solution pour cuisiner facile : le wok, un incontournable de la cuisine végétarienne. Grâce à sa forme spéciale, les légumes sont cuits rapidement et perdent moins de vitamines et minéraux. Vous trouverez peu de légumes dans votre cuisine qui ne puissent pas être cuisinés dans un wok. Commencez par découper en petits morceaux quelques légumes, courgettes, brocolis, carottes ou choux-fleurs. Pour varier la texture de votre plat, les champignons, dés de tofu (éventuellement cuits préalablement), le tempeh ou le seitan sont très bons. Le lait de coco est également très indiqué. Ajoutez enfin des épices, ou huiles aromatiques. Voici, ci-dessous, quelques idées pour apporter une petite touche « exotique » à votre wok.

Le curry indien est une alchimie de différentes épices, de mélanges d'herbes. La version la plus connue chez nous est sans doute le garam massala, à base de cumin, coriandre, cardamome, grains de poivre noir, clous de girofle, macis, laurier et cannelle. Outre ces herbes, pour un bon curry, vous pouvez également ajouter un peu de tumeric, fenugrec, graines de moutarde, safran, gingembre ou des feuilles de curry. Vous pouvez ajouter également une petite touche d'exotisme avec du lait de coco. Servez avec du riz ou du pain indien.

Un wok à l'italienne mettra en jeu des poivrons de différentes couleurs, des olives et des tomates séchées. N'hésitez pas à ajouter pour finir un peu de sauce tomate (meilleur avec des tomates fraîches). Ajoutez-y d'autres légumes à votre convenance. Un plat italien ne le serait pas vraiment sans herbes comme l'origan, la marjolaine, le basilic, le thym, l'estragon, le romarin, le poivre de Cayenne ou la sauge. Les légumes du wok italien se marient bien avec les pâtes, mais aussi en calzone ou sur une focaccia sortie du four.



Dans la cuisine africaine, le haricot est roi. Les haricots peuvent également aller au wok mais doivent être cuits au préalable. Dans les magasins d'alimentation africaine vous trouverez toute une série d'ingrédients pour compléter votre garde-manger. Les bananes plantain sont délicieuses mais veillez à ce qu'elles soient bien mûres (noires !).
Les épices caractéristiques de la cuisine africaine sont le gingembre, le pili-pili, le safran, les graines de moutarde, l'égousi (graines de melon), la menthe, le fenugrec, la noix de muscade, le thym et naturellement… le curry ! Une cuisson avec de l'huile de palme ou de coco donnera un effet crémeux. Ajouter du jus de citron à la fin peut harmoniser le piquant des herbes. Servez votre création au wok avec du riz, du manioc ou des patates douces.
Au Mexique, les haricots occupent également une place centrale, mais le maïs, les poivrons et les tomates sont aussi indispensables. Les épices les plus appropriées sont le chili, le paprika, le laurier et le piment jalapeño. Vous pouvez servir les légumes dans un élégant emballage (par exemple pour faire des enchilladas) ou vous pouvez en remplir des tacos.

Avec la cuisine thaï aigre-douce, vous pouvez plaire à tout le monde. Ajoutez à vos légumes des petits morceaux d'ananas ou de mangue. Laissez le tout mijoter dans une sauce à base de gingembre, de citronnelle finement hachée, de poivre rouge, de combava, de shoyu, de vin blanc sec et un édulcorant comme le sirop de riz. Le lait de coco mettra une touche finale à votre mets. Servez avec du riz basmati. Attention aux pâtes de curry prêtes à l'emploi qui peuvent contenir du poisson.

Pour un wok chinois, utilisez des pousses de bambou, du paksoi et des champignons chinois comme les shiitakes. Vous pouvez également ajouter des dés de tofu (préalablement cuits de préférence) ou des tranches de tempeh. Pour la cuisson, utilisez un mélange d'huile de sésame, de tamari, de gingembre râpé et de graines de sésames grillées. Les autres épices fréquemment utilisées sont le cumin, l'anis étoilé et le poivre de Cayenne. Servez avec des nouilles.



Recettes faciles pour 100 personnes

Plats chauds

Chili con soja

Haricots rouges : 10 kg
Carottes : 5 kg
Tomates : 5 kg
Ail : 1 kg
Oignons : 5 kg
Huile de tournesol : 1,5 litre
Protéines de soja texturées (PST) petits morceaux : 1,5 kg
Herbes de Provence : 150 g
Paprika : 150 g
Sel, poivre au goût

Faites tremper les haricots secs la veille. Faites cuire les haricots secs (sans sel). Faites revenir les PST dans l'huile d'olive, ajoutez les herbes de Provence. Hydratez ensuite progressivement jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajoutez l'ail, les PST, les tomates, les haricots et le paprika. Mouillez le mélange s'il vous paraît trop sec. Goûtez de temps en temps et salez, poivrez. Servez avec du riz.

Lentilles aux blettes

Lentilles sèches : 8 kg
Blettes : 10 kg
Oignons : 5 kg
Huile d'olive : 1/2 litre
Cannelle en bâtons : 100 g
Garam massala : 100 g
Sucre roux : 200 g
Sel au goût

Faites cuire les lentilles à grande eau jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites. Égouttez. Hachez les oignons. Hachez le vert des blettes et coupez les côtes en tranches. Faites revenir les oignons puis ajoutez le sucre, puis les blettes. Incorporez le garam massala et ajoutez les bâtons de cannelle. Quand le mélange a réduit, ajoutez les lentilles. Terminez la cuisson (jusqu'à ce que les lentilles soient tendres mais pas réduites en purée).
Nb : pour un menu indien, peut être servi avec le raïta de concombres (voir salades) et du riz pilaf (voir plus bas)

Spaghettis bolognaise

Protéines de soja texturées (PST) ou tofu : 2 kg
Oignons : 5 kg
Champignons : 4 kg
Tomates : 8 kg
Huile d'olive : 1 litre
Ail : 2 têtes
Origan : 250 g
Sel, poivre au goût
Spaghettis : 10 kg

Faites revenir les oignons hachés jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Faites revenir le tofu ou les protéines de soja texturées à la poêle avec de l'huile d'olive et de l'origan (si vous utilisez des PST, il faudra au préalable les réhydrater). Ajoutez aux oignons. Égouttez les champignons et faites-les revenir dans de l'huile d'olive, ajoutez l'ail écrasé. Ajoutez au mélange. Hachez les tomates et rajoutez au mélange. Ajoutez un peu d'eau. Faites mijoter à feu doux pendant 1 heure. Faites cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante salée avec un peu d'huile (pas plus de 5 kg à la fois). Quand ils sont cuits, égouttez-les et servez avec la sauce.

Curry de légumes

Choux : 7 kg
Oignons 3 kg
Pommes de terre : 2 kg
Carottes : 7 kg
Tomates : 5 kg
Poivrons : 1 kg
Huile de tournesol ou ghee : 1 litre
Sel, poivre au goût
Curry doux : 100 g
Curcuma : 100 g
Cumin : 100 g
Coriandre : 100 g

Hachez grossièrement puis faites revenir les oignons, versez dans une grande casserole. Hachez grossièrement puis faites revenir le chou, versez dans la casserole. Coupez les pommes de terre en cubes et faites revenir, versez dans la casserole. Coupez les poivrons en lanières, les carottes en rondelles et faites revenir, versez dans la casserole. Mélangez toutes les épices et rajoutez progressivement aux légumes en goûtant. Rajoutez les tomates hachées grossièrement et couvrez d'eau. Laissez mijoter et goûtez de temps en temps, rajoutez des épices si besoin est.

Chutney d'abricots (accompagnement curry)

Confiture d'abricots en morceaux : 1 kg
Ail : 2 têtes
Vinaigre :1/2 verre
Gingembre : 100 g

Mélangez dans une casserole la confiture d'abricot, le vinaigre, l'ail écrasé, le gingembre et mélangez jusqu'à ébullition. Faites griller le sésame sans matière grasse dans une petite poêle et rajoutez au mélange.

Sauce curry fort

Curry fort : 200 g
Piment fort : 200 g

Mélangez le curry fort et le piment fort en poudre. Ajoutez de l'eau jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.

Servez les sauces à part avec le curry.

Riz pilaf (accompagnement curry)

Riz : 7 kg
Oignons : 0,5 kg
Curcuma : 100 g
Huile de tournesol :1/4 litre
Sel, poivre au goût

Faites revenir les oignons hachés à feu doux. Ajoutez le riz après l'avoir versé dans un saladier pour voir son volume sec. Quand il est tout mouillé par l'huile, ajoutez le curcuma et le double de volume d'eau. Salez, poivrez. Quand des cratères apparaissent à la surface du riz et que l'eau affleure, couvrez puis éteignez le gaz 5 minutes après.



Soupe au pistou
Courgettes : 10 kg
Haricots rouges : 1,5 kg
Haricots blancs : 1,5 kg
Macaronis : 3 kg
Pommes de terre : 3 kg
Haricots verts : 10 kg
Carottes : 2 kg
Tomates : 5 kg

Faites tremper les haricots secs la veille séparément. Faites cuire les haricots secs (sans sel) séparément, ils n'ont pas le même temps de cuisson. Équeutez les haricots verts, les blanchir. Coupez en morceaux grossiers les courgettes, carottes, pommes de terre et tomates. Quand les haricots secs sont presque cuits, égouttez puis mettez tous les ingrédients dans une casserole et recouvrez largement d'eau (c'est une soupe). Faites cuire les macaronis qui seront rajoutés au dernier moment. Goûtez de temps en temps et salez, poivrez.

Pistou (accompagnement soupe au pistou)
Ail : 1,5 kg
Basilic : 1 kg
Huile d'olive : 3 litres
Sel, poivre au goût

Hachez le basilic très fin. Écrasez l'ail. Mélangez les deux dans de l'huile d'olive. Servez avec la soupe.

Courgettes à la provençale
Courgettes : 25 kg
Tomates : 10 kg
Ail : 3 têtes
Oignons : 5 kg
Herbes de Provence : 100 g
Persil haché : 500 g
Huile d'olive : 1 litre
Sel, poivre au goût

Coupez les courgettes en rondelles d'environ 1 cm. Faites chauffer dans une grosse poêle l'huile d'olive avec une partie de l'ail écrasé à feu doux.
Ajoutez une partie des courgettes jusqu'à ce qu'elles dorent un peu, sortez-les et mettez-les à égoutter. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de courgettes. Mettez les oignons hachés dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les tomates grossièrement hachées et les herbes de Provence. Faites cuire environ 1/2 heure jusqu'à ce que le mélange devienne épais et crémeux. Salez, poivrez, ajoutez le persil haché. Dans les plats de service, incorporez les courgettes à la sauce. Servez avec du riz.

Couscous
Courgettes : 10 kg
Pois chiches : 2 kg
Oignons : 2 kg
Pommes de terre : 2 kg
Poivrons : 5 kg
Carottes : 10 kg
Navets : 5 kg
Tofu ou protéines de soja texturées (PST) : 1,5 kg
Huile d'olive : 1 litre
Sel, poivre au goût
Ras el hanout : 250 g

La veille, faites tremper les pois chiches. Faites-les cuire dans trois fois leur volume d'eau. Hachez grossièrement puis faites revenir les oignons, versez-les dans une grande casserole. Coupez grossièrement les autres légumes. Faites revenir les poivrons et les carottes coupés grossièrement. Ajoutez-les aux oignons. Couvrez largement d'eau, puis ajoutez navets, courgettes et les 3/4 du ras el hanout. Faites revenir les PST dans de l'huile d'olive et un peu de ras el hanout. Ajoutez au mélange de légumes. Laissez mijoter. Goûtez de temps en temps et salez. Ajouter les pois chiches cuits en fin de cuisson.

Harissa (accompagnement couscous)

Ail : 3 têtes
Piment frais : 1 kg
Huile d'olive : 1/4 litre
(ou harissa en boîte : 1 kg)

Mettez des gants ! Épépinez les piments puis hachez-les très fin. Écrasez l'ail. Mélangez les deux dans de l'huile d'olive. Salez.

Semoule (accompagnement couscous)

Semoule moyenne : 10 kg
Huile d'olive : 1/4 litre

Faites bouillir de l'eau. Versez la semoule dans de grands saladiers, versez un peu d'huile d'olive et incorporez. Versez progressivement l'eau sur la semoule en mélangeant en permanence. Quand la graine est presque molle, couvrez et laissez absorber

Courgettes à la provençale

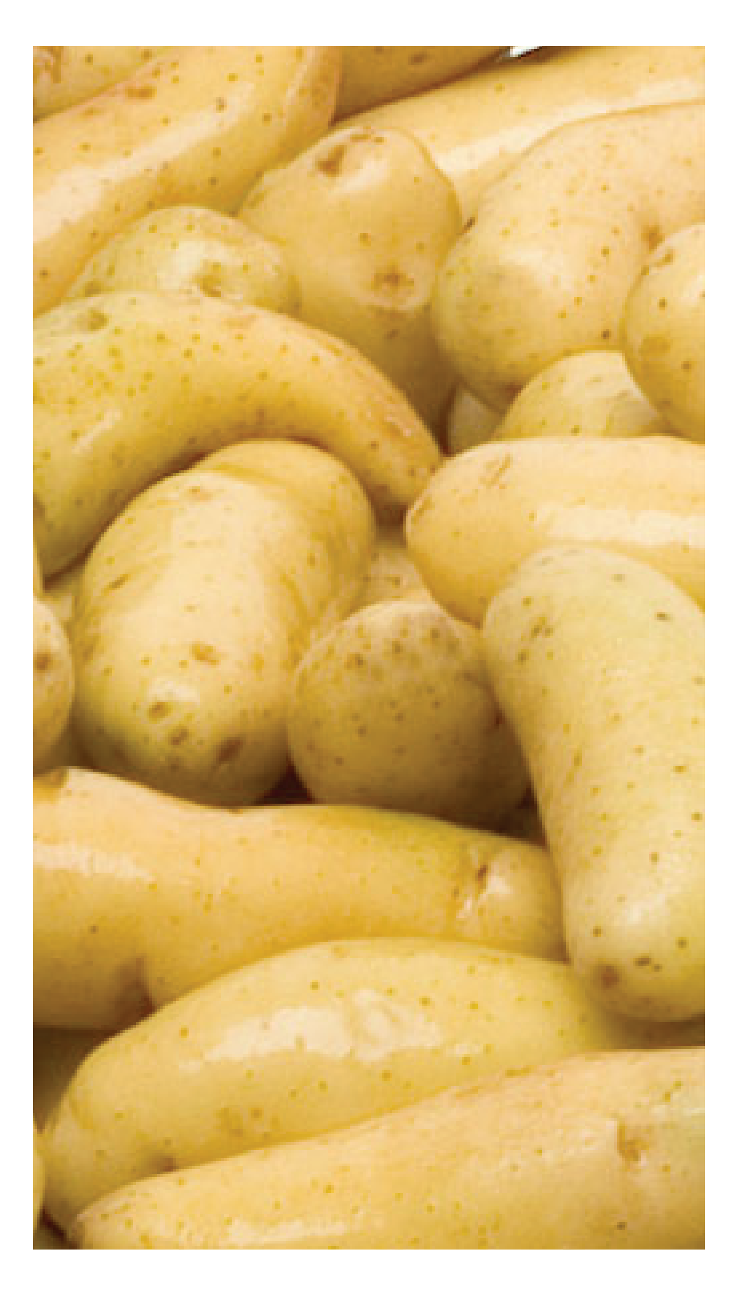
Tomates : 6 kg
Courgettes : 6 kg
Aubergines : 6 kg
Poivrons : 3 kg
Oignons : 3 kg
Ail : 2 têtes
Huile de tournesol : 1 litre
Huile d'olive : 1 litre
Sel, poivre au goût

Coupez grossièrement les légumes puis faites revenir chaque légume séparément, en commençant par les oignons. Versez les légumes au fur et à mesure dans une grande casserole, ajoutez l'ail écrasé. Faites revenir ensemble en mélangeant pour que ça n'attache pas. Rajoutez de l'eau pour que ça couvre le mélange de légumes. Goûtez de temps en temps (les aubergines sont les plus longues à cuire). Servez chaud.

Pommes de terre en robe des champs

Pommes de terre : 25 kg

Lavez les pommes de terre, mettez-les dans une ou deux casseroles en commençant par les plus grosses jusqu'aux plus petites et couvrir d'eau froide, ajoutez du gros sel. Portez à ébullition et piquez de temps en temps. Quand les pommes de terre sont tendres, sortez-les de l'eau et gardez-les au chaud.



Plats froids

Salade de courgettes râpées

Courgettes : 10 kg
Citrons : 1,5 kg
Huile d'olive : 1 litre
Basilic frais : 1 bouquet
Sel, poivre au goût

Râpez les courgettes crues, grille moyenne. Couvrez les courgettes d'un mélange huile d'olive et de citron et ajoutez le basilic haché. Laissez mariner.

Salade de carottes marocaines

Carottes : 15 kg
Huile d'olive : 1 litre
Citrons : 2 kg
Ail : 200 g
Persil : 100 g
Cumin : 80 g
Sel, poivre au goût

Coupez les carottes en grosses rondelles. Faites cuire les carottes et les gousses d'ail épluchées à l'eau salée jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Égouttez. Faites une sauce avec l'huile, le jus de citron et le cumin. Arrosez les carottes et saupoudrez de persil haché. Servez froid.

Salade de pois chiches

Pois chiches secs : 8 kg
Huile d'olive : 1 litre
Citrons : 2 kg
Piments entiers frais ou en conserve : 500 g
Cumin poudre : 150 g
Ail : 100 g
Sel, poivre au goût

La veille, faites tremper les pois chiches. Faites-les cuire dans l'eau froide au départ (environ 2 heures). Hachez les piments frais. Écrasez l'ail. Égouttez les pois chiches puis ajoutez les piments, l'huile, le cumin, le jus de citron et l'ail et laissez refroidir.

Raïta

Concombres : 5
Cumin : 100 g
Yaourt au soja : 16 pots

Épluchez les concombres une bande sur deux (effet zèbre). Râpez-les et mettez-les dans une passoire avec du sel pour dégorger. Essorez-les et incorporez le yaourt. Assaisonnez avec le cumin. Salez.

Salade de chou (salatet malfouf)

Chou : 7 kg
Ail : 2 têtes
Citrons : 1 kg
Olives noires : 500 g
Cumin : 50 g
Graines de coriandre : 50 g
Huile d'olive : 1 litre
Menthe fraîche : 1 bouquet
Sel, poivre au goût

Écrasez tout l'ail et mélangez avec le sel jusqu'à obtention d'une pâte. Incorporez le jus de citron puis l'huile progressivement, en battant comme pour une mayonnaise. Coupez le chou en tranches fines et versez la sauce dessus. Ajoutez les olives, le cumin et la coriandre. Remuez pour bien incorporer la sauce. Hachez la menthe et parsemez sur la salade.



Taboulé libanais

Boulgour : 8 kg
Persil : 1 kg
Tomates : 8 kg
Concombres : 8 kg
Menthe : 1 kg
Citrons : 2 kg
Huile d'olive : 1 litre
Sel, poivre au goût

Recouvrez le boulgour d'eau bouillante et laissez reposer 15 minutes. Égouttez et pressez pour éliminer l'eau en surplus. Mélangez le persil et la menthe hachée, les tomates et les concombres coupés en petits morceaux et incorporez au boulgour. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive et mélangez.

Houmous

Pois chiches : 3 kg
Huile d'olive : 1 litre
Citrons : 1,5 kg
Tahini : 250 g
Ail : 4 têtes
Sel, cumin au goût

La veille, faites tremper les pois chiches (dans trois fois leur volume d'eau). Faites-les cuire dans l'eau froide non salée, à feu doux (environ 2 heures). Passez les pois chiches au moulin à légumes, en arrosant avec le jus de citron mélangé au tahini. Écrasez l'ail puis incorporez-le. Incorporez le cumin.

Salade de betteraves râpées

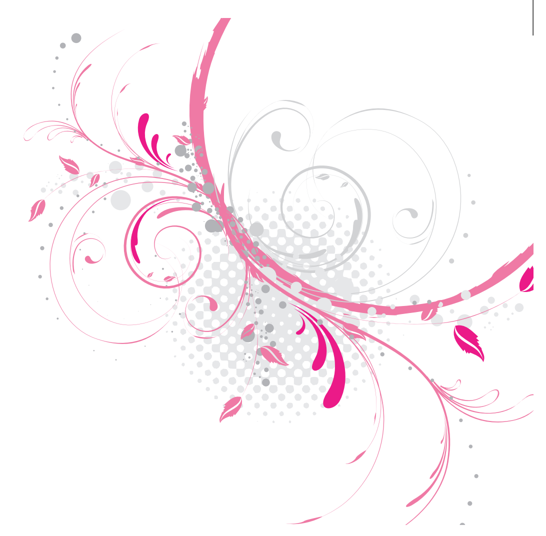
Betteraves : 7 kg
Citrons : 1 kg
Huile d'olive : 1 litre
Sésame : 1 verre
Sel, poivre au goût

Râpez les betteraves (grille fine). Couvrez les betteraves d'un mélange huile d'olive et de citron. Faites revenir le sésame dans une poêle sans graisse. Ajoutez à la salade et mélangez. Laissez mariner.

Caponate

Tomates : 5 kg
Aubergines : 8 kg
Poivrons : 8 kg
Oignons : 2 kg
Céleri branche : 1 kg
Câpres : 1 petit pot
Olives vertes dénoyautées : 1 kg
Huile d'olive : 2 litres
Sel, poivre au goût
Sucre en poudre roux 100g
Vinaigre 1/2 litre

Coupez grossièrement en dés les aubergines puis faites-les revenir à feu doux dans l'huile d'olive environ 15 minutes. Salez et versez dans une grande casserole. Coupez en petits morceaux les poivrons puis faites-les revenir à feu doux dans l'huile d'olive environ 15 minutes. Salez et versez dans la grande casserole. Faites revenir doucement dans l'huile d'olive les oignons émincés et ajoutez les tomates coupées en morceaux. Au bout de 10 minutes, ajoutez les olives dénoyautées, les câpres, le sucre et le céleri coupé en petits morceaux. Laissez cuire 15 minutes en remuant. Versez dans la grande casserole avec les aubergines et les poivrons et mouillez d'eau pour couvrir les légumes. Laissez cuire à feu doux. Goûtez de temps en temps (les aubergines sont les plus longues à cuire). Servez chaud.



Salade de lentilles à l'égyptienne

Lentilles sèches : 6 kg
Tomates : 6 kg
Concombres : 6 kg
Huile d'olive : 1 litre
Vinaigre : 1/4 litre
Moutarde : 150 g
Sel, poivre au goût
Thym : un bouquet
Laurier : quelques feuilles

Faites cuire les lentilles à grande eau froide avec les 2/3 du thym et le laurier. Égouttez et enlevez le thym et le laurier. Coupez les tomates et les poivrons en petits morceaux. Faites une sauce moutarde : ajoutez le vinaigre à la moutarde puis incorporez l'huile comme pour une mayonnaise. Incorporez tous les ingrédients dans les lentilles. Servez tiède ou froid.

Salade de pâtes

Coquillettes (sèches) : 10 kg
Cornichons : 2 kg
Oignons blancs : 1 kg
Poivrons : 4 kg
Tomates : 4 kg
Huile d'olive : 1 litre
Vinaigre : 1/4 litre
Moutarde : 150 g
Sel, poivre au goût

Faites cuire les pâtes. Coupez les autres ingrédients en petits morceaux. Faites une sauce moutarde : ajoutez le vinaigre à la moutarde puis incorporez l'huile comme pour une mayonnaise. Mélangez le tout quand les pâtes sont froides.

Salade de courgettes aux poivrons

Courgettes : 10 kg
Citrons : 2 kg
Poivrons : 2 kg
Huile d'olive : 1 litre
Ail : 1 tête
Sel, poivre au goût

Coupez les courgettes en dés d'environ 1 cm. Après les avoir lavés et enduits d'huile d'olive, faites revenir les poivrons entiers dans une grande poêle jusqu'à ce que la peau se décolle. Mettez-les dans un bac et recouvrez pour les faire suer, ainsi la peau s'enlèvera plus facilement. Couvrez les courgettes d'un mélange huile d'olive et de citron et ajoutez l'ail écrasé. Quand les poivrons ont refroidi, enlevez la peau et les pépins ; coupez en lanières et rajoutez aux courgettes. Laissez mariner.

Salade provençale

Pommes de terre : 6 kg
Tomates : 6 kg
Haricots verts : 6 kg
Olives noires : 1 kg
Huile d'olive : 1 litre
Vinaigre : 1/4 litre
Moutarde : 150 g
Sel, poivre : 200 g

Faites cuire les pommes de terre dans leur peau. Quand elles ont refroidi un peu, épluchez-les et coupez-les en morceaux. Faites blanchir les haricots équeutés. Coupez les tomates et les haricots en morceaux. Faites une sauce moutarde : ajoutez le vinaigre à la moutarde puis incorporez l'huile comme pour une mayonnaise. Mélangez le tout.

Salade de concombres

Concombres : 12,5 kg
Citrons : 2,5 kg
Huile d'olive : 1 litre
Menthe ou aneth : 500 g
Sel, poivre au goût

Faites dégorger les concombres coupés en tranches fines dans le sel. Quand ils sont mous, essorez et assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron et la menthe ou l'aneth haché.
Laissez mariner.